Le sentier de bodhi
Écrit de jeunesse
Éric Loonis

Ce livre vous plaît, vous souhaitez en avoir une version imprimée sur papier dans votre bibliothèque, allez sur Amazon !

https://www.amazon.fr/dp/2957738724

Le sentier de bodhi

ÉRIC LOONIS

Le sentier de bodhi

Écrit de jeunesse

Copyright © 2021 Éric Loonis

Tous droits réservés.

ISBN : 9782957738724

Autres ouvrages de l'auteur

PRÉFACE DE 2020

C'est en prenant de l'âge, en fin de soixantaine, que ce texte de jeunesse m'est apparu intéressant à relire et à situer dans mon parcours, ce qui m'a donné envie de le partager avec quelques lecteurs. Le manuscrit original s'appelait : « *Le sentier fleuri, introduction à la psychophénoménologie* ». Un titre pompeux, compte tenu de la modestie de l'ouvrage, mais tout à fait assorti à l'immaturité d'un jeune homme de vingt-huit ans. Un livre artisanal et littéralement manuscrit, ronéotypé en une demi-douzaine d'exemplaires et relié à la main, avec ficelle et adhésif, bien avant l'apparition d'*Amazon* et de *Kindle Direct Publishing* !

À l'époque, j'étais au milieu de ma phase « spirituelle », après six années de pratique de la méditation et du yoga et d'intérêt pour la spiritualité orientale, le bouddhisme. Depuis l'adolescence j'étais dans une intense recherche d'un sens à l'univers, d'un sens à ma vie. Mais j'étais très loin de posséder le bagage académique, scientifique et intellectuel que j'acquis par la suite. Une carence qui représentait à la fois un handicap, mais aussi un aiguillon, celui d'une pensée solitaire qui ne peut compter que sur elle-même.

En échec scolaire à dix-sept ans, ce qui expliquait la maigreur de ma culture académique, j'entrais dans la Marine nationale. Une contrainte, plus qu'un réel choix. Ce ne fut pas un lieu de véritable épanouissement. En tout cas, j'y devenais un homme adulte et j'y construisais mon avenir. À la fois, préparer l'examen d'entrée à l'université (l'équivalence du baccalauréat) et m'engager dans quelques études de psychologie. Le tout par correspondance, bien entendu. Si, sorti de la Marine, je réussissais brillamment mon équivalence du bac, je n'étais pas encore prêt pour m'engager dans

des études universitaires. J'avais d'abord besoin de me construire intérieurement. D'avancer dans ma réflexion sur l'univers, la vie, l'ego. C'est pour cela que mon engagement spirituel, en 1975, dans la méditation bouddhiste, a été ma véritable « formation », à l'époque. Le « trip » spirituel dura une douzaine d'années et ce présent ouvrage se situe donc à mi-chemin de ce voyage intérieur.

C'est donc à l'issue de ce parcours méditatif que j'ai pu m'engager, en 1987, dans un cursus universitaire en psychologie. J'obtins mon titre de psychologue clinicien cinq ans plus tard et je soutenais ma thèse de doctorat en psychopathologie encore sept ans plus tard, à quarante-six ans. L'adage ne dit-il pas que : « Mieux vaut tard que jamais ! »

Malgré un manque évident de formation intellectuelle, j'avais acquis en autodidacte une assez bonne culture scientifique et philosophique. La minuscule bibliographie à la fin de ce présent ouvrage ne rend pas entièrement compte de mes nombreuses lectures à la bibliothèque municipale de Bordeaux et dans les magazines scientifiques.

Ce livre, qui est mon tout premier livre, témoigne des premières avancées d'une pensée construite autour du concept bouddhiste de « vacuité » et d'une théorie du développement de l'ego. J'y élabore une psychologie phénoménologique décrivant une « névrose » du désir, dans un cadre conceptuel à la fois bouddhiste et cognitivo-comportamental, dirait-on aujourd'hui.

À l'époque, mes positions philosophiques étaient érigées non seulement sur la vacuité bouddhiste, mais aussi sur des réflexions métaphysiques concernant l'épochè transcendantale, les solipsismes subjectif et transcendantal, d'un Paul Brunton et d'un Edmund Husserl. Je bénéficiais aussi d'une expérience avancée dans la maîtrise de la méditation grâce à une pratique quotidienne et très assidue.

Ce livre est donc une préfiguration de mes réflexions futures et de mes écrits de fin de vie. On y trouve de belles intuitions sur le multivers, l'univers-bloc, le Grand Tout, les indexations mentales, aussi bien que les prémisses de mes travaux ultérieurs de psychologue sur les addictions et les fantasmes. En résumé, c'est un livre très inspiré, qui me donne parfois l'impression d'avoir été écrit par quelqu'un d'autre.

INTRODUCTION DE 1981

L'éventualité de la mort n'est pas toujours un problème lorsqu'on est enfant ; cela n'arrive qu'aux autres, il faut un accident, une maladie ou bien être très très vieux. Il n'y a là rien de concret, rien pour faire vraiment peur. Sauf si un jour on se met dans la tête que l'on peut être l'auteur de sa propre mort. Et le suicide trottine, idée séduisante autant qu'angoissante, séduisante par son angoisse, angoissante par sa séduction.

C'est vers douze ans, lorsque je tombais amoureux pour la première fois, qu'une telle idée fit son nid en moi sous la forme de cette réflexion inversée : « De toute façon, je ne me suiciderai jamais pour une fille. »

C'est ainsi qu'ont débuté mes recherches philosophiques, faites de réflexions quotidiennes, de lectures, de discussions, de rencontres, d'expériences, de peines et de joies. Brusquement, à douze ans, je comprenais, face à mon malaise intérieur, la nécessité **vitale** de donner un **sens véritable** à ma vie. Je compris que tout était vain, que ce soit les plaisirs comme les souffrances, si la vie n'était que cela. Je ne voulais pas vivre pour vivre et j'étais prêt à me suicider si jamais je ne découvrais pas le sens véritable de la vie, le sens au-delà de cette dualité frustration/satisfaction. Alors, durant plus de quinze années j'ai sublimé mon suicide, en quelque sorte, dans ce travail intense, quotidien, d'élucidation philosophique de ma situation dans le monde.

On ne peut tout faire à la fois et mon énergie mise au service de ce travail personnel ne pouvait être employée ailleurs. Ainsi, je n'ai pas beaucoup lu, je n'ai pas fait d'études académiques supérieures et, dans le fond, je n'en suis pas mécontent. J'ai une sorte d'allergie

pour les idées des autres, bien que je doive rendre hommage à beaucoup de gens que ce soit Bouddha, Freud, Husserl, Brunton, etc. J'ai lu un peu tout de même, mais par inspiration, plus que dans le souci de savoir comment les autres ont résolu le problème.

Je suis jaloux de mon problème, je n'aime pas partager l'élucidation, la recherche. J'aime tout décortiquer tout seul, car réfléchir étant pour moi un plaisir, il est normal que je n'en perde pas une miette. Il y a beaucoup d'orgueil en cela, je le sais.

Alors que j'étais coincé dans des conceptions ultras matérialistes, il y a six ans de cela, je commençais à pratiquer la méditation bouddhiste. Puis, je me suis mis peu à peu au yoga et beaucoup de choses changèrent depuis lors.

J'ai formé le terme de **psychophénoménologie** en désignant ainsi l'application psychologique de l'**épochè transcendantale** qu'a réalisée Husserl dans ses études phénoménologiques. Et il se trouve qu'à partir des découvertes de Freud sur les structures inconscientes, la phénoménologie nous amène à communiquer avec les enseignements du Bouddha.

J'ai écrit cet ouvrage en un peu moins d'une année, environ. Les chapitres de « L'humain », jusqu'à la « Méditation », sont une adaptation d'un premier texte, une première tentative de mettre au clair mes idées philosophiques.

Quelques mois plus tard, j'écrivis les deux chapitres importants de la « Logique intuitive » et la « Psychologie phénoménologique » qui encadrent les trois chapitres annexes et de moindre importance à mes yeux (puisqu'il s'agit de décrire le « délire ») : « Cosmogonie », « Vie et mort », « Bien et mal ». Et enfin, je terminais cet ouvrage en mai 1981 en tentant d'expliciter le non-sens de la vie.

Dans ces conditions, je crois que mon œuvre va demander beaucoup d'indulgence de la part du lecteur, surtout le lecteur cultivé. Si j'avais cinquante ans, beaucoup de choses en seraient inadmissibles et intolérables ; mais à vingt-huit ans, j'espère que l'on me pardonnera toutes mes naïvetés, mes jugements simplistes et à l'emporte-pièce, mes raisonnements parfois un peu irréalistes.

Si c'est souvent lourd, compliqué, contradictoire, subversif, au moins aurez-vous le plaisir de savoir qu'il s'agit de ma propre moelle et que je n'ai guère pu composer avec les idées des autres dans la mesure où mes connaissances étaient assez réduites sur ce point.

Je ne suis ni content ni mécontent de mon ouvrage. Je n'en pense rien et je n'aime pas me relire. Il y a sans doute beaucoup à critiquer. C'est un travail égocentrique, c'est de l'anti-clinique ou de l'auto-clinique, comme l'on voudra.

Enfin… Je vous le donne à lire comme il est, du brut, une ébauche, je n'ai pas réussi à faire davantage jusqu'à présent. Je pense, tout de même, et je le souhaite, qu'il pourra en intéresser certains, en aider d'autres.

J'ai envie de voir le monde bouger autour de moi… dans le bon sens : j'ajoute une pierre.

Pessac, mai 1981

L'HUMAIN

Au commencement est l'humain. Il dit « je », il dit « moi ». Il donne son nom et se dit homme ou femme. Tel est l'humain.

Il est d'abord un corps, mais il le pense et il pense aussi que son moi habite son corps. Son corps et son moi sont nés , son corps et son moi mourrons, car si l'homme sent bien qu'il n'y avait rien avant, il ne veut plus croire qu'il y a quelque chose après.

L'homme est un corps qui mange et qui boit, qui défèque et urine et sue. Un corps fragile, qui tombe malade, se blesse, se meurtrit, se fragmente, ici une jambe part, là un bras.

L'homme est six sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût, la cénesthésie. L'homme est aussi conscience ; il dit qu'il pense. Et en tout cela, corps et pensée, l'homme vit.

Quand l'homme vit, il agit, car sa vie est une action. Et pour vivre, il respire, il mange, il boit, il dort ; il rit, il pleure, il jouit ou bien il souffre.

Quand l'homme vit, il pense, car sa vie est aussi comme un rêve. Et pour vivre il attend, il espère, il désespère, il réfléchit, il raisonne, il déraisonne, il croit, il aime, il hait, il a peur, il est irrité, il souffre, il jouit, il est gai, il est triste, il s'ennuie ou bien il se raconte des histoires à lui-même et se passe de beaux films.

L'homme vit sous le régime de la « condition humaine » ; et s'il ne le sait pas, il doit le savoir. La condition humaine est formée à partir de l'amalgame de sept conditions constitutives :

- avoir des désirs ;
- souffrir de la frustration causée par ces désirs ;

- satisfaire ces désirs ;
- voir la satisfaction enfanter d'autres désirs ;
- souffrir à nouveau ;
- ne pas savoir comment s'arrête la souffrance ;
- mais savoir que l'on va mourir sans savoir pour quoi l'on est naît.

Il y a trois sortes d'humains, qui réagissent différemment, face à la même condition :

- ceux qui pensent connaître la vérité, mais qui ne la connaissent pas réellement ;
- ceux qui cherchent la vérité ;
- ceux qui connaissent la vérité.

Les premiers pensent qu'il n'y a pas (vraiment) de vérité et ils font de cela une vérité. Ou bien ils pensent qu'ils ne peuvent pas la connaître et ils font de cela une vérité. Ou bien ils pensent qu'il est inutile de la connaître et ils font de cela une vérité. Ils errent de la naissance à la mort, de tourments en plaisirs, fuyant la souffrance et recherchant la satisfaction à leurs désirs en une course perpétuelle.

Parmi les premiers, il en est aussi qui courent à peine un peu moins vite et qui parlent bien haut de la vérité qu'ils croient avoir trouvée. Ceux-là sont prêts à haïr et tuer pour l'amour de leur vérité. Ils continuent tout de même à rebondir de souffrances en plaisirs. Pour ceux-là, la souffrance est punition et le plaisir récompense ; ou bien ils disent qu'il y a le « destin », ou « Dieu », ou bien quelque chose au-dessus d'eux qui commande. Les premiers sont aussi nombreux que les trèfles à trois feuilles.

Les seconds sont des guerriers pleins de courage. Ils sont confus, marchent sur le chemin de la clarté. Ils courent de souffrances en plaisirs, mais ne s'illusionnent pas de la course. Pour ceux-là, la recherche de la vérité est le sens de leur vie. Les seconds sont aussi nombreux que les trèfles à quatre feuilles.

Les troisièmes sont **là** ; et ils sont aussi nombreux que les trèfles à cinq feuilles.

- Les premiers sont déjà partis.
- Les troisièmes travaillent pour aider les seconds qui sont en chemin.
- La psychophénoménologie continue pour les seconds.

LA NON-PHILOSOPHIE

Nous sommes là, ici et maintenant, nous les chercheurs de vérité. Nous sommes chacun avec son impulsion propre. Notre désir qui est présentement celui d'une recherche d'un sens à notre vie ; savoir ce que signifie la présence de l'univers et qui nous sommes exactement.

Mais, n'allons-nous pas trop vite ? Ne brûlons-nous pas certaines étapes en prétendant tout de suite qu'il y a une recherche d'un sens à la vie à entreprendre ? Nous, les chercheurs de vérité, nous décrétons, tout de go, qu'il est convenable, pour ne pas dire obligatoire, d'engager une recherche philosophique. Sur quoi nous appuyons-nous pour affirmer cela ?

Avons-nous le droit d'imposer, ne serait-ce qu'à nous-mêmes, des conceptions et une ligne de conduite sans les avoir au préalable analysées et en avoir vérifié la pertinence ? De quel droit affirmons-nous tout aussi autoritairement la nécessité d'une recherche d'un sens à la vie ? Il faut bien voir notre petit jeu : nous agitons plus ou moins consciemment devant nos yeux des concepts comme la « sagesse », la « sainteté », la « maîtrise », « l'ultime », « l'absolu », la « vérité », « Dieu », le « sens de la vie » ou autre chose. Et à partir de ces simples concepts suspendus dans le vide, car par ailleurs nous ne savons ni d'où ils viennent, ni quelle est leur valeur, leur pertinence, nous élaborons intellectuellement, une ligne logique judicieuse pour nous conduire jusqu'à leur réalisation.

Pourquoi certains recherchent-ils un sens à leur vie ? Parce qu'ils ont décrété que la vie avait un sens ? Ou bien devait en avoir un ? Pourquoi certains recherchent-ils la vérité, l'absolu ? Parce qu'ils ont décrété qu'il existe quelque chose comme une vérité, un

absolu ? Voilà ce que sont les concepts surimposés à la réalité. Ces concepts et valeurs que nous agitons devant nous.

Ne trouvez-vous pas un peu simpliste cette façon d'engager une réflexion philosophique ? Car c'est la même personne qui fait le jeu, les règles, définit le but, qui joue et qui gagne, bien sûr ! (ou qui perd !)

Soyons sincères et essayons de vraiment philosopher. Et pour cela nous devons mettre au rebut les grands buts, aussi séduisants qu'ils puissent paraître et commencer, « en deçà de la philosophie », interroger la philosophie elle-même et sa réflexion.

Nous devons tout d'abord découvrir si la philosophie et sa réflexion et son questionnement sont pertinents ou pas par rapport à notre situation dans la vie, dans la condition humaine, dans le « je suis là ». Et après ? Rien ne nous oblige à faire de la philosophie un facteur inhérent à la condition humaine.

Le même processus se déroule universellement pour tous les humains. Au départ, il y a le « monde brut », tel qu'il est. Le Réel. Puis, l'humain commence par lui accorder telle ou telle valeur. Et à partir de ces valeurs, il se forge une théorie et une ligne de conduite dont, en général, il croit à la valeur absolue, et la boucle est bouclée.

On peut facilement discerner trois catégories de théories :

1) Les théories de la vie courante, quotidienne, celles du savoir-faire, savoir-vivre, du sens pratique, mais aussi du sens commun. La décence, la moralité, à leur niveau simple d'application. La politesse, les superstitions courantes. Savoir faire la cuisine, prendre l'ascenseur, téléphoner. Savoir que lorsqu'on a faim, il faut manger, etc.

2) Ce sont des théories plus élaborées, telles que les théories scientifiques ; mais aussi les théories qui cernent un métier, un art, une politique, un savoir-faire spécifique, qui entre dans un cadre précis et bien structuré.

3) On peut appeler ces théories « transcendantes », au sens où elles concernent essentiellement les problèmes de la vie et de la mort et de l'au-delà. Elles touchent aussi aux mystères, les miracles, le divin, l'occulte, etc. Les religions, la spiritualité, les divers systèmes philosophiques, aussi bien que la psychophénoménologie en font partie.

Que les conceptions soient matérialistes, spiritualistes, mystiques, religieuses ; qu'elles soient préliminaires (postulats, vérités, révélations, évidences, évidences apodictiques !) d'un quelconque système philosophique, il s'agit à chaque fois de surimposer à la vérité simple, un filtre, un écran, qui n'en montre qu'une certaine apparence, une certaine « couleur ».

Ne trouvez-vous pas que cela est simpliste et relève d'un goût étrange et malsain pour l'imaginaire ? Ne pensez-vous pas qu'une application aussi brutale et autoritaire de concepts sur le monde ambiant relève d'un fanatisme fâcheux ? De là, chacun a beau jeu de se construire son petit modèle de monde à lui, bien rassurant et euphorisant, par son petit cadre étroit et borné. Il n'y a plus qu'à échafauder une belle théorie, avec des mots, des écrits ou tacitement. Se donner et imposer à autrui, serait-ce par la force, des règles, des lois et des convenances.

Si l'on a décrété que ne sont valables que la « chose » et le « moi » qui s'en empare, alors il n'y a plus qu'à se battre dans ce monde pour jouir égoïstement et au maximum de ses plaisirs (et de ses peines !).

Au contraire, peut-être n'allons-nous retenir que ce qui flotte entre réel et imaginaire ; nous l'appellerons « transcendance » ou « divin » et il n'y aura, d'après nous, que cela de vrai. Alors nous pourrons allègrement nous livrer aux croisades, aux jeûnes, aux miracles, à l'amour du prochain ou Dieu c'est quoi !

Que nous soyons en train d'éplucher notre cinquantième ouvrage philosophique ou bien que nous sortions, une fois encore, complètement ivre du bistrot du coin, une seule chose est certaine, c'est que nous nous accrochons à une théorie complexe.

Et pour être sincères envers nous-mêmes, être de vrais philosophes, nous devons faire table rase de toutes théories, quelles qu'elles soient. Je vous en prie, soyez des chercheurs de vérité, mais ne tombez pas trop dans la facilité et les raisonnements médiocres à partir de prémisses douteuses. Et d'abord, s'il vous plaît, remettez en question votre idéal de « chercheur de vérité ».

Mais alors, c'est comique ! Que se passe-t-il ? Nous venons de poser de nouveaux concepts, une nouvelle théorie : « questionner toutes les théories », la « sincérité envers soi-même », les « vrais philosophes », etc. Tout aussi fanatiques que les autres, nous en déduisons la règle du rejet total de toutes théories. En voilà une belle théorie ! Ce petit jeu n'est pas très sérieux ni honnête :

interdire aux autres ce que l'on s'autorise ingénument à soi-même, relève d'une partialité, naïve dans ce cas.

Mais soyons clairs. Avec nos nouvelles conceptions de « sérieux », « honnête », « partialité », qu'allons-nous donc encore lancer ? Quand, enfin, allons-nous arrêter de conceptualiser notre monde ? Car en fait, cette belle théorie qui nous permet de remettre en question toutes les théories, ne doit-elle pas être, elle-même, remise en question ? Ne doit-on pas interroger la pertinence de toutes théories ?

Vous le voyez, notre vocation de philosophe est sans doute bien compromise. Mais ce n'est pas fini ! Nous n'allons pas encore vous laisser souffler en si bon chemin, car nous ne voyons vraiment pas de quel droit vous devriez vous reposer à présent sur le questionnement de cette théorie qui rejette toutes théories. Rien ne vous permet d'adhérer à une telle posture, car vous êtes, à présent, obligés d'interroger la pertinence du questionnement lui-même : ai-je le droit de me poser des questions à propos de l'univers, des concepts, des théories, etc. ?

Mais allons plus loin encore : avez-vous le droit de poser seulement cette question ? Encore plus loin : ne devons-nous pas interroger la pertinence de **toutes** questions ? Mais alors, nous sommes coincés au bord du précipice et devant nous s'étend l'enchaînement infini de toutes ces questions dont nous allons interroger la pertinence à l'aide d'une autre question, dont nous ne saurons pas davantage si elle est valable ou pas, si nous devons la poser au pas, et ainsi de suite, en une régression à l'infini.

C'est magnifique ! Nous venons de découvrir la plus belle des questions, puisqu'elle ne peut avoir de réponse : l'interrogation philosophique est-elle pertinente ? Cette question elle-même est une interrogation philosophique, dont je ne sais s'il est pertinent pour moi de la poser. En posant cette question, nous sommes fondamentalement en désaccord avec nous-mêmes, car de par l'existence même de cette question, **qui est une interrogation philosophique**, je sais que je n'ai pas le droit de la poser. En fait, on peut dire que la question de la pertinence de toutes interrogations philosophiques est un non-sens.

Une interrogation philosophique ne peut être engagée, et l'espoir d'une réponse ne peut à la suite se faire jour, que si l'on décrète au préalable que l'interrogation philosophique est

pertinente, que sa présence dans l'univers en tant que démarche est valable pour résoudre nos problèmes, parce que nous avons des problèmes à résoudre. Mais n'est-ce pas là vouloir donner la réponse en posant simplement la question ?

L'affirmation de la pertinence du questionnement philosophique est totalement gratuite et péchera éternellement par son absence de fondement, étant elle-même le préalable à tout questionnement philosophique.

Chaque questionnement de la pertinence ou de la non-pertinence d'une question étant « vide » et ramenant à une question supérieure, dont nous ne savons pas non plus si elle est pertinente ou pas, sur le plan d'une quelconque théorie à formuler nous restons dans le vide. Cela signifie qu'aucune théorie ne peut et ne doit être formulée. Cette « façon de faire » (ne formuler aucune théorie) ne doit pas non plus être regardée comme une théorie ; il s'agit, en quelque sorte, d'une façon de faire qui ne comporte aucune « façon de faire ».

Au seuil de toute réflexion philosophique, nous sommes toujours « confinés au silence ».

Il n'y a plus rien à faire ! Nous ne trouvons pas de commencement pour pouvoir réfléchir sur quoi que ce soit. Donc, nous ne partons pas, nous ne commençons pas, nous ne réfléchissons pas. Nous « gardons le silence ». Comme nous gardons le silence, nous ne formons pas de théorie.

Dans le silence plus aucune théorie ne trouve sa place. Ce n'est pas que nous ayons à présent rejeté les théories (car ce rejet impliquerait une nouvelle théorie), mais simplement, elles n'ont plus la possibilité d'être.

Nous dirons que nous ne concevons pas le « garder le silence » comme une théorie. « Garder le silence », la phrase, en tant qu'ensemble articulé de concepts porteur d'un message incitateur, ne représente que les limitations imposées par le langage et la communication des consciences. « Garder le silence » signifie « faites-le » et en ce sens il n'est pas une théorie. Si vous restiez pendant toute votre vie auprès d'un sage silencieux, sans aucune possibilité de distraction de ce silence, cela prendrait du temps, mais vous finiriez bien par comprendre, dans le silence lui-même, le « garder le silence ». Il faut le faire, c'est tout.

Nous sommes parvenus à l'engourdissement mental. Il n'y a plus rien à faire, plus rien à concevoir, plus de concepts à surimposer au monde qui nous entoure, plus de théories auxquelles adhérer. Plus rien ! Nous voyons enfin « les choses telles qu'elles sont ». Les choses « vides » de préconceptions et nous appellerons cet état le « vide ».

Le vide est pour nous encore une impression furtive, éphémère, qui s'évanouira bientôt, à la moindre sensation plaisir-déplaisir, à la moindre irritation. C'est bien beau tout cela, mais qu'allons-nous en faire sur le plan pratique ? Va-t-on rester là, indéfiniment, dans ce vide ? Sans bouger ? Sans manger ? Sans respirer ? Jusqu'à la mort ?

Là, vous vous trompez, car il ne faut pas prendre au pied de la lettre le « plus rien à faire », qui ne concerne que les actions de projeter des concepts et construire des théories. Bien sûr, sans concepts projetés sur le monde et sans théorie on peut bien se demander « que faire ? », quelle est l'utilité de l'action ? Et vous voilà redescendus dans l'enfer du questionnement. Nous vous en prions, ne perdez pas de vue la belle chose que vous veniez d'apercevoir il y a quelques instants : vous aviez enfin (!) cessé de poser des questions. Alors, faites ce que vous avez à faire et ne vous posez plus de questions, c'est cela le réel du « plus rien à faire », du « vide ».

Rejeter toute théorie et ne former aucune théorie ne signifie pas que nous devons rejeter les théories en tant qu'elles sont là. Nous allons continuer d'accepter de suivre les lois morales de notre société. Nous continuerons à reconnaître comme partiellement valables les lois scientifiques découvertes. Nous allons toujours nous référer dans notre vie quotidienne à un savoir-faire qui relève de diverses « théories », même à certains moments, des théories religieuses ou d'un quelconque système philosophique. Ce sont des théories que nous ne pouvons rejeter sans entrer immédiatement dans l'abrutissement et la catatonie. Ainsi, on ne rejette pas les théories en tant qu'elles sont là, mais plutôt en tant que théories absolues ou répondant d'une réalité certaine. Cela signifie que l'on ne s'appuie pas sur les théories en place ; qu'on les suit opportunément et momentanément, le temps qu'elles peuvent être utiles, et suivant les circonstances on en changera.

Une théorie en place est utile ou inutile, utilisable ou inutilisable, seulement suivant les circonstances, les éléments spécifiques de la situation. On ne peut faire aucune théorie pour

choisir la spécificité de diverses théories à des circonstances données, car ce serait vouloir à nouveau s'appuyer sur une théorie absolue et, nous le savons : il n'y en a pas, c'est le vide, le silence.

Nous voici arrivés au bout. Il n'en faut pas plus, la psychophénoménologie doit s'arrêter là. Nous avons compris la pertinence de l'abandon total de toutes théories, en tant que nous étions accrochés à ces théories comme à des théories absolues. « Accroché » signifie que nous engagions le processus de projeter des concepts sur le monde par la seule inspiration autoritaire de nos préjugés, pour ensuite en déduire un schéma logique et des règles de conduite que nous appelons « théories ».

Face aux grandes questions de la vie, nulle part nous n'avons trouvé des raisons ni à l'extérieur ni à l'intérieur de nous-mêmes pour engager une quelconque recherche de réponses. Étant entendu que déjà poser des questions est le premier pas vers les réponses, nous avons ainsi compris que nous n'avions pas le droit non plus de seulement poser des questions. En outre, nous n'avons pas non plus le droit de faire de cela, le **vide**, une ultime théorie sur laquelle nous appuyer. Nous sommes « confinés au vide », car nous n'y sommes pas de notre plein gré, car nous venons de découvrir que le vide de concepts et de théories, participe de la nature même de ce Réel auquel nous sommes obligés de participer.

Pourtant, même si nous avons compris que les choses sont très simples, que la « vraie » philosophie est une « non-philosophie » et que nous n'avons plus de questions à nous poser, qu'il n'y a plus qu'à se faire confiance et à faire ce qu'il y a à faire à chaque instant, dans chaque situation, sans jamais suivre une théorie du comportement immuable, malgré cela, nous sentons que nous ne sommes pas parvenus à une véritable libération. Nous sentons que n'importe quoi peut encore nous irriter, nous affoler, nous troubler et que la situation n'a pas tellement changé pour nous.

Que se passe-t-il ? Pourtant nous avons bien compris. Nous n'avons vraiment plus rien à faire, plus de questions à nous poser sur le sens de notre vie, la signification de l'univers ou qui nous sommes. Nous avons ainsi, dans un éclair fulgurant, saisi que toutes ces questions n'avaient pas vraiment de raison d'être et qu'elles ne reflétaient que des préjugés.

On cherche le sens de la vie, seulement parce qu'on a, au préalable, surimposé un hypothétique et potentiel sens à la vie.

Surimposé une hypothétique identité à notre moi. Mais nous savons que tout cela n'est qu'un petit jeu malsain et inutile, dont on ne nous dit pas la pertinence. On peut fort bien se passer de tout cela pour vivre et s'adapter aux situations telles qu'elles sont.

Il suffit d'être seulement attentif et ouvert, de ne pas s'accrocher à des préjugés, à des concepts que nous voudrions mettre sur les choses, et tout se passera « bien », il n'y a aucune raison pour s'en faire. Et quand nous disons que cela se passera « bien », cela ne signifie pas que nous avons imposé au Réel une valeur déterminée que nous appellons « bien », « ce qui est bien » (opposé à « ce qui est mal »), pour ensuite en déduire qu'il suffit d'arrêter de se poser des questions et de choisir la théorie chaque fois adaptée à la situation, sans jamais s'accrocher, pour parvenir à ce « bien ». Mais nous n'avons pas non plus le droit de nous appuyer sur cela, sur le « bien » en tant que valeur absolue. Nous n'avons pas le droit de prendre appui sur le non-accrochage dans le libre choix de nos réponses comportementales suivant telle ou telle théorie. On ne doit pas s'accrocher au non-accrochage si l'on veut vraiment le préserver.

« Cela se passera bien » signifie exactement que, quoi qu'il arrive, nous ne quitterons pas l'absence d'accrochage. Que jamais, quelles que soient les circonstances, nous n'imposerons au Réel des concepts. De là, nous pouvons être amoureux, esseulés, riches ou pauvres, en vacances ou à la guerre, agonir dans la souffrance, être torturé par l'ennemi, ou bien faire l'amour, manger à la table d'un bon restaurant… quelle que soit la situation : **elle est bien !** Elle sera bien dans la mesure où nous ne lui avons pas imposé (surimposé) des valeurs particulières, rattachées à des concepts, une théorie et un schéma de fonctionnement spécifique.

Bon d'accord ! Nous avons compris, c'est très facile : on arrête de se tourmenter l'esprit, on prend la vie à pleines dents, il n'y a plus qu'à sourire, rire, aimer, entreprendre, rayonner de toute l'énergie qui bouillonne en nous et tout passera comme l'eau sur la roche, que ce soit le bonheur, la souffrance, la douleur, le plaisir, l'orgueil, l'humiliation, etc.

Mais voilà ! Comment faire ? À l'instant, n'importe quoi peut arriver et nous agresser avec une telle violence que s'évanouiront aussitôt et l'ouverture et la confiance et l'amour et la chaleur et la simplicité. N'importe quoi peut survenir : un moustique peut venir

nous piquer la jambe ou la maison peut s'écrouler sur nous. Aussitôt ! L'irritation jaillit. Aussitôt nous ne sommes plus maîtres de nous-mêmes et de la situation. Aussitôt c'est la confusion qui recommence.

Pourtant, nous pensions que nous étions sincères dans notre rejet de tous concepts et de toutes théories. Alors ? Quelle est donc cette ultime valeur, cette ultime théorie sournoise à laquelle nous nous accrochons si fortement et si inconsciemment ?

L'EGO

Lorsque nous avions si bien compris qu'il n'y avait « plus rien à faire », « garder le silence », n'y avait-il vraiment plus rien ?

Cela n'est pas aussi sûr. En fait, il restait le concepteur, celui qui considère qu'il convient à présent de garder le silence, qu'il n'y a plus à s'en faire. Mais le concepteur lui-même est de trop. Lui-même est une belle théorie qui s'amorce avec le préjugé qu'il y a quelqu'un qui perçoit un univers et qui y réagit.

Cela n'est pas du tout certain. C'est affreusement vertigineux comme doute, mais c'est bien là le point crucial. Lorsque nous avons senti qu'il n'y avait plus rien, alors il restait pourtant quelque chose. Il restait « cela » qui conçoit qu'il n'y a plus rien. Il reste, en fait, le « moi » ou ego, en tant que concept surimposé au monde. Et de là, nous formons la théorie de l'ego. Théorie qui s'articule dans les trois cadres des sous-théories du premier, deuxième et troisième degré, tels qu'ils sont définis au chapitre de la non-philosophie.

Rien ne nous oblige à penser que nous-mêmes et les individus qui nous entourent ayons plus de valeur et de réalité que les personnages d'un quelconque de nos rêves. Pourtant nous sommes persuadés de la « réalité » de notre ego (et en conséquence de celle des alter ego) et de là nous nous efforçons de clarifier cette obsession en donnant au préjugé « ego » un corps, une vie, des souffrances, des plaisirs, des désirs surtout, enfin, tout un univers dans lequel il opérera suivant la théorie la plus primordiale : celle de l'ego.

Théorie primordiale, en effet, puisque toute réflexion, tout acte mental, toute perception, présupposent l'existence d'un ego qui réfléchit, qui perçoit, qui effectue.

Alors, quand même ! Me direz-vous, il ne faut pas exagérer : on ne va tout de même pas commencer à douter de l'ego. « Je pense donc je suis » (Descartes, 1756), c'est bien connu. Bon, bon, je n'insiste pas sur ce point pour le moment. Seulement, je vous préviens que nous n'avons pas encore fini de chercher et de réfléchir, car si vous êtes vraiment satisfait de cette histoire d'ego qui souffre et qui jouit dans un univers : salut ! Sinon, voyons exactement ce qu'il en est.

Tout d'abord, il y a une chose à bien percevoir : c'est la qualité autoritaire de l'affirmation de l'existence de l'ego. Soit, s'il y a quelque chose de conçu, il faut bien un concepteur. Mais qui nous dit que les choses ont la qualité d'être conçues ? D'autre part, l'existence de l'ego semble une évidence. C'est quelque chose qui nous saute aux yeux, avant même que nous y pensions en quelque sorte. Au départ de nos réflexions, n'avions-nous pas affirmé que nous sommes là ? Mais n'est-ce pas une nouvelle conception que nous surimposons au Réel brut que de penser qu'il y a tout d'abord des évidences ? Et des évidences tellement évidentes qu'elles ne peuvent être contredites, sans contradiction ? Mais qu'est la contradiction ? Quelle est cette nouvelle conception surimposée à la chose brute, que celle de percevoir des antagonismes, des incompatibilités ?

Bien sûr, tout cela ne nous fait pas perdre de vue « l'évidence » que nous sommes toujours et en permanence (sauf peut-être durant le sommeil ou le coma) présents à nous-mêmes et que quelque chose comme notre moi existe tout de même. Bien sûr, dans le doute même concernant l'ego, l'ego s'inscrit irrémédiablement comme en train de douter de lui-même, donc par-là, ne conforte-t-il pas son existence, son être disent les philosophes ?

Nous ne pouvons pas encore nous accorder la certitude de l'être de l'ego, puisque l'ego a le droit et le devoir de douter de lui-même. Simplement, nous devons nous contenter d'une seule chose : **nous sommes un ego qui doute de lui-même en tant qu'ego existant.**

Nous ne savons pas encore si ce doute va aboutir à une affirmation ou à une négation de l'ego, mais le doute est lui-même irrémédiablement là, car même inscrit dans une conscience égoïque, il s'inscrit aussi et d'abord dans le cadre spontané du non-accrochage à toutes théories. Car nous ne savons, pour le moment,

absolument pas si l'affirmation « inscrit dans une conscience égoïque » est vraie ou fausse, pertinente ou pas.

Au-delà de l'affirmation égoïque sous quelque forme qu'elle se présente, nous avons été, dès le départ, contraints à rejeter toutes les formulations théoriques en tant de conceptions absolues. Ainsi, nous ne pouvons pas tenir la conception d'un ego, même s'il s'agit du nôtre, pour autre chose qu'une théorie partielle, relative et momentanée. Mais comme, par ailleurs, la théorie de l'ego, de notre ego, répond à l'impression primordiale et irrépressible et contraignante qui accompagne l'expérience que nous faisons de cet ego, la psychophénoménologie est directement conduite à travailler à l'élucidation de la « valeur d'existence de l'ego ».

Comme notre tendance naturelle et instinctive, automatique, est de croire à l'existence de l'ego et de la percevoir comme une évidence irréductible, il ne nous reste plus qu'à analyser cela et voir ce qu'il en est exactement de l'être de l'ego.

LA CONSCIENCE ÉGOÏQUE

Qu'est-ce que l'ego ? Une chose est tout de suite certaine, c'est que l'ego est tout d'abord nous-même. Nous pouvons bien penser que d'après ce que nous voyons autour de nous, il existe des ego autres que nous-même, des alter ego, mais en fait, nous ne connaissons directement que nous-même en tant qu'ego.

Que sommes-nous donc ? Quelle est notre nature ? En quoi est fait l'ego, nous-même ? Matière ? Esprit ? Éther ? Force ? Énergie ? Laissons tomber les étiquettes, les concepts et regardons exactement ce qui est. L'ego vit, c'est-à-dire a conscience d'être. D'être lui-même. Nous sommes nous-même. Qu'implique cette prise de conscience ? De quelle façon se présente-t-elle ? Et tout d'abord, que contient-elle ?

Immédiatement, nous y trouvons trois mondes :

1) Le monde que nous appellerons « extérieur » et qui est construit sous la forme d'un corps qui perçoit l'univers dans lequel il évolue.

2) Le monde que nous appellerons « intérieur » et qui est composé de toutes nos pensées, sentiments, émotions, rêveries, rêves.

3) Le monde que nous appellerons « indistinct » qui concerne tout ce que l'ego reconnaît comme n'appartenant pas exclusivement ni au monde extérieur ni au monde intérieur, mais comme étant au-delà et en incluant en même temps ces deux mondes. Il s'agit des perceptions spirituelles, mystiques, religieuses, divines, etc. Ce troisième monde étant rarement perçu par la plus grande partie des humains, nous n'en tiendrons pas vraiment compte pour la suite immédiate de nos recherches. Nous

en reparlerons dans un chapitre ultérieur. Mais nous savons d'ores et déjà, d'après les témoins et tous ceux qui ont vécu des expériences spirituelles, que ce monde s'échelonne de diverses façons, spontanément et aléatoirement entre :

– Un vécu totalement subjectif qui pourrait n'appartenir qu'au monde intérieur, il s'agirait d'une sorte d'hallucination.

– Un vécu partiellement objectif lorsque plus d'une personne, soit deux, dix ou dix mille ou davantage partagent la même expérience spirituelle. On peut encore parler d'hallucination (ou psychose) collective, mais remplacer des mots par d'autres ne nous avance pas plus pour la détermination du monde indistinct.

À notre niveau d'étude actuel, nous nous contenterons de définir, dans la conscience, le vécu du monde indistinct comme un amalgame, en diverses proportions, entre le monde intérieur et le monde extérieur. La perception d'une sorte de zone d'indifférenciation entre l'intérieur et l'extérieur.

Quelle est la nature, le mode d'existence de chacun de ces trois mondes ? Le monde indistinct, qui relève d'une symbiose entre le monde intérieur et le monde extérieur, sera étudié à part. Le monde intérieur ne possède, par principe, qu'une existence purement mentale. Cela signifie que son existence ne relève que d'une effectuation d'une conscience, le travail de la conscience. Il s'agit de **notre** conscience, **notre** pensée, qui possède en elle-même la réalisation du monde mental, intérieur, sous la forme d'états de conscience.

Le monde extérieur, quant à lui, offre plus d'ambiguïté et soulève davantage de problèmes. Nous avons tout d'abord la très nette impression de percevoir les choses elles-mêmes, d'être véritablement en contact avec l'univers qui nous entoure et de vivre pleinement la réalité de notre corps physique. Notre impression immédiate est bien d'être dans un univers matériel palpable, visible, audible, etc. Et de percevoir cet univers à l'aide d'un corps que nous reconnaissons être notre corps. Ce corps reçoit, du monde extérieur, des stimuli qui affectent nos divers sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût. Notre corps lui-même, se produit, pour lui-même pourrait-on dire, ses propres stimuli internes : les sensations cénesthésiques. Sensations de notre poids, du travail et de l'effort de nos muscles, des pressions, mouvements

et présences des organes internes. Sensations de l'équilibre, de notre position par rapport à la gravité ambiante.

Nous avons parlé de sensations, car à partir des stimuli extérieurs et proprioceptifs, nous ne pouvons pas dire que nous accédons **immédiatement** et comme directement au monde extérieur à notre corps. Ceux-ci, le monde extérieur et notre corps produisent des stimuli qui engendrent divers influx nerveux qui aboutissent au cerveau, là où apparaît la sensation. Donc, bien que l'impression soit très forte de toucher directement la chose et d'être directement en contact avec notre corps, la réalité est toute différente.

Il nous faut bien comprendre que du monde extérieur et de notre corps lui-même, nous ne connaissons que des sensations. Nous ne pouvons pas dire que ce livre, dont nous voyons l'aspect, dont nous touchons la structure, dont nous entendons les pages se froisser sous nos doigts, dont nous sentons l'odeur, dont nous apprécions le poids en le soulevant et dont, si le cœur nous en dit, nous pouvons goûter le papier, que ce livre disais-je, soit en contact direct avec nous-même.

On peut dire que le corps, lui, est en contact : les doigts touchent, les yeux captent les rayons lumineux reflétés par le livre, les oreilles captent les vibrations de l'air produites par le papier froissé, etc., mais tout cela, en fin de compte, ne nous amène qu'à des sensations et de l'objet lui-même nous ne connaissons qu'un ensemble de sensations.

De notre corps lui-même, qui pourtant est « l'objet » le plus immédiat que nous puissions connaître, nous n'avons aussi que des sensations. Sensations aussi bien si, fermant les yeux, je prends conscience de mon poids, de mes muscles ou si, ouvrant les yeux, je tâte mes jambes, je regarde mon visage dans un miroir.

Enfin, nous le constatons pour tout ce qui existe comme appartenant au monde extérieur, que ce soit notre corps ou tout ce que contient l'univers, nous ne connaissons cela qu'en tant que sensations.

Mais à présent nous pouvons nous demander ce que sont les sensations ? Où se situe-t-elle ? Qu'est-ce qui les produit ? Nous savons par l'étude scientifique que les stimuli du monde extérieur, aussi bien que les stimuli proprioceptifs, induisent des influx nerveux qui suivent les circuits nerveux jusqu'au cerveau, et là,

nous savons que le cerveau, en quelque sorte, « fabrique » la pensée. Nous le savons, car si nous stimulons à l'aide d'électrodes très fines des points précis de l'encéphale, l'état de conscience sera modifié. De même, l'absorption de drogues provoque par action chimique sur les transmissions nerveuses au sein du cerveau une modification de l'état mental. En particulier, des stimulations localisées, correspondront à un vécu de sensations reconnues semblables aux sensations d'origine physique, celles du monde extérieur via le corps.

Donc, le cerveau fabricant la pensée, notamment ses pensées qui concerne le monde intérieur et le monde indistinct, nous comprenons à présent la nature mentale des sensations elles-mêmes, qui ont leur origine du monde extérieur via le corps.

En résumé, ce que nous connaissons, et c'est la seule chose que nous connaissions : **c'est la conscience**. Nous sommes une conscience et il n'est pas possible d'aller au-delà, de connaître autre chose. Nos pensées intimes, nos émotions, nos rêves et pour certains d'entre nous les expériences spirituelles, tout cela est vécu dans notre conscience. Pensez-vous qu'il puisse en être autrement ?

Mais nos sensations elles-mêmes se réduisent aussi à un acte de conscience et je vous propose de vous lancer le défi de découvrir quelque chose au-delà de vos sensations et de la conscience que vous en avez.

Même s'il s'agit d'une énorme locomotive hurlante et grinçante qui vous écrase les jambes, vous n'en aurez sur le plan de la vue, de l'audition, de l'odorat et de la destruction de vos jambes, que des sensations et donc une simple prise de conscience. Cela ne réduit pas la locomotive à un vulgaire rêve, simplement il convient de voir qu'entre le monde du rêve et le monde extérieur, il n'y a qu'une différence infime de nature, mais tous deux ne sont que des actes mentaux, ils ne sont tous deux qu'un état de conscience.

Même si nous voulions « sortir » de la conscience, de **notre** conscience, nous ne le pourrions pas, car l'acte lui-même de vouloir sortir de notre conscience et ses répercussions, cela même serait vécu par nous **dans notre conscience**. Nous y restons enfermés et c'est cela l'ego à son niveau le plus immédiat, le plus primitif : la conscience d'un corps dans un univers.

Pour le moment, le fait que nous ne connaissions qu'un état de conscience, n'est pas un très gros problème. Les choses sont

simples : il y a dans notre corps le cerveau, qui est un organe d'une très grande complexité et qui produit la pensée, c'est lui qui est le fabricant de l'état de conscience.

D'une part, il peut produire des pensées au sujet de nos mondes intérieurs, il crée ainsi la conscience de rêver, d'imaginer, d'avoir des expériences spirituelles. D'autre part, il peut produire des pensées concernant notre corps sensible dans un univers, dont il reçoit des stimuli. Le fait, indéniable par ailleurs, que la seule chose que nous connaissions est la conscience, c'est-à-dire la pensée, n'enlève apparemment rien à la réalité du monde extérieur. Nous savons fort bien que la conscience du monde extérieur n'est que le résultat des stimuli qu'il émet, que notre corps reçoit et transmet au cerveau. En outre, nous savons que si nous fermons les yeux, le monde visible ne disparaît pas pour autant. Si nous mourons, l'univers ne disparaît pas pour autant.

Ensuite, il y a les autres consciences, dont nous pouvons observer le mécanisme (action de l'univers sur le corps d'autrui, transmission nerveuse et témoignages d'autrui à propos de son propre état de conscience) et qui confirment que la pensée est fabriquée par le cerveau.

Enfin, le monde qui nous entoure ne paraît pas n'être qu'un simple rêve, car nous le voyons immédiatement se distinguer du rêve lui-même par sa cohérence et son acuité.

Mais n'y a-t-il vraiment aucun problème ? Pouvons-nous affirmer et prouver l'existence du monde extérieur à la conscience ? Même si nous suivons l'influx nerveux à partir des organes sensoriels de notre corps, jusqu'à notre cerveau, tout cela, n'est-il pas un acte de conscience, une prise de conscience ? Des processus physiques qui forment l'univers dit matériel, puis des processus physiologiques qui transmettent la stimulation nerveuse et opèrent dans les diverses parties du cerveau pour créer la conscience, tout cela n'est-il pas déjà **dans** la conscience ?

Voyons d'un peu plus près ce qui se passe : au départ l'existence d'un monde extérieur à notre conscience (notre corps dans un univers) nous paraît évidente et, nous pouvons le dire, « saute aux yeux » (à l'esprit !). Mais comme, par ailleurs, nous ne connaissons jamais qu'un état de conscience (la pensée), nous pouvons tenter de démontrer l'être du monde extérieur à la conscience en montrant comment les stimuli issus du monde extérieur excitent les organes

récepteurs de notre corps, qui transmettent des influx nerveux sensitifs jusqu'à notre cerveau.

Nous pourrions même imaginer, avec les progrès de la science, qu'un jour nous puissions voir au travers du jeu « quantique » des neurones, comment se forme « matériellement » la conscience. Mais aurons-nous alors réellement démontré quelque chose ? Est-ce qu'à un quelconque moment nous aurons réellement montré et senti ce monde extérieur qui nous paraît si évident ?

N'avons-nous tout le long de nos observations, aussi poussées soient-elles, sur les systèmes neurobiologiques, jamais connu qu'un état de conscience ? C'est-à-dire la pensée de nous-même en tant qu'observateur, même si nous sommes en train d'observer au microscope électronique les processus les plus subtils de nos neurones ? De nos propres neurones ?

Imaginons qu'un jour un immense progrès scientifique nous permet d'assister, aux niveaux les plus subtils, au processus physiologique de la fabrication de la pensée et que nous soyons en train d'observer, par un miracle de la technologie, les fonctionnements les plus fins de la zone visuelle de notre cerveau. Ce que nous observerons alors, par l'intermédiaire des techniques de l'optique et de l'électronique, à l'intérieur de notre cerveau, sera la traduction physiologique de notre observation visuelle elle-même. Nous réaliserons alors un circuit fermé, tout comme lorsqu'un microphone capte le son sortant d'un haut-parleur branché sur le même amplificateur. Le signal sonore capté par le microphone, passe par l'amplificateur, ressort par le haut-parleur, pour être repris par le microphone et ainsi de suite.[1]

Dans notre expérience imaginaire (ce qui ne signifie pas qu'elle ne pourra pas être réalisée un jour), le signal visuel est perçu par notre regard (nos yeux) en tant qu'observateur. Supposons que ce signal soit produit par un téléviseur, lui-même relié à l'appareillage électronique, qui permet de capter en direct et par l'image les processus les plus élémentaires qui traduisent l'élaboration de la pensée, cette pensée même qui, à cet instant, concerne la vision « d'elle-même », dans un téléviseur, à son stade ultime de manifestation physiologique.

[1] Voir notre nouvelle « Larsen cosmique », à la fin de notre petit ouvrage « Promenades métaphysiques – Philosophie facile ».

Maintenant, demandons-nous, où est la pensée ? Et, qui la fabrique ? Est-ce le téléviseur ? Non, car il ne fait que retransmettre ce qu'il reçoit de l'appareillage, il ne possède ni ne fabrique la pensée. Est-ce l'appareillage ? Non plus, celui-ci capte optiquement l'image ultra microscopique des phénomènes d'interaction primordiaux des particules qui sont la cause de la fabrication de la pensée. L'appareillage ne possède ni ne fabrique la pensée. Est-ce l'œil de l'observateur ? Celui-ci reçoit simplement l'image fournie par le téléviseur et la retransmet au cerveau par le circuit neurosensoriel visuel, l'œil et le nerf optique et ce circuit ne possèdent donc pas la pensée et ne la fabrique pas non plus.

Reste le cerveau, ou plutôt dans notre exemple, la zone corticale visuelle où se structurent les phénomènes d'interaction primordiaux qui traduisent l'élaboration de la pensée et qui sont captés par l'appareillage. Cette zone corticale fabrique-t-elle vraiment la pensée, la possède-t-elle en elle-même ? Est-ce cette zone qui pense à ce qui est vu dans le téléviseur ? Que voyons-nous exactement ? Nous voyons ce que notre présumé et extraordinaire développement technologique nous permet d'observer, à l'aide d'un appareillage sophistiqué, sur l'écran d'un téléviseur.

Nous observons une interaction élémentaire qui est le **signe** que quelque chose pense, mais la pensée elle-même nous ne la voyons pas, nous ne savons pas où elle est, qu'est-ce qui la fabrique. Et nous avons même poussé l'expérience jusqu'à observer tous les recoins du cerveau, de la même manière, sans résultat.

Il semblerait bien que ce ne soit pas non plus le cerveau qui possède ou qui fabrique la pensée. Le cerveau ne serait tout au plus qu'un organe ultime, un « espace matériel terminal », où s'inscrivent les signes qu'il y a quelque chose qui pense. Signes que l'on peut à l'inverse former dans le cerveau directement à l'aide de perturbations cérébrales localisées qui vont se traduire, comme la science nous l'apprend, par des phénomènes mentaux à la conscience (apparition d'images, de sensations ou de pensées diverses, etc.).

Le même résultat apparaît si nous reprenons le circuit neurophysiologique de la perception du monde pour chacun des cinq sens. Nous observons les signes dans le cerveau de la pensée d'une locomotive qui nous écrase les jambes, mais nulle part nous ne trouverons cette pensée elle-même.

À présent, nous devons bien voir une petite relation qui ne manque pas d'absurdité. Car en fait, en quoi se résumaient nos efforts dans la recherche du siège où la pensée est fabriquée ? Simplement nous voulons voir où est la pensée, comment est fabriquée la pensée, qu'est-ce qui fabrique la pensée, et tout cela nous voulons le voir où ? Je veux dire, en supposant que nous puissions voir réellement la pensée sourdre d'un organe comme le cerveau, où sera structurée l'image de cette fabrication ? Où sera formée la prise de conscience de tout cela ?

Bien sûr ce sera en nous-même, dans notre conscience, par notre propre pensée. Cela signifie qu'en cherchant d'où vient la pensée, **nous voulons voir la pensée dans la pensée elle-même**. Tout comme le monsieur qui cherche ses lunettes partout alors qu'il les a sur le nez, nous cherchons la pensée partout… par la pensée !

De nombreuses images peuvent exprimer un tel paradoxe : c'est comme si nous voulions assister à notre propre enterrement, ou bien comme si un rasoir voulait se couper lui-même, ou une langue se goûter elle-même, etc.

Il nous faut être logiques : ou bien la pensée observe, alors elle est sujet en tant qu'observateur, ou bien elle est observée, et alors, elle est objet. Mais dans le second cas, nous pouvons nous demander : qui l'observe ? La pensée, bien sûr, et nous retombons immanquablement dans le premier cas, celui de la pensée sujet.

La conclusion s'impose d'elle-même : la pensée possède des objets du monde qui sont les éléments de son travail, **mais elle ne peut elle-même être objet du monde**.

La pensée ne peut être objet de représentation dans son propre champ d'effectuation.

La pensée n'appartient donc pas à l'univers, c'est l'univers qui est pensé par la conscience. La pensée n'est donc pas fabriquée par le cerveau, au contraire, c'est le cerveau qui est conçu dans la conscience.

Ce que nous constatons maintenant plus clairement est que : **la conscience est primordiale.**

C'est réellement elle qui vient en premier, que nous connaissons en premier et c'est la seule chose que nous puissions connaître, car toute connaissance passe irrémédiablement par la conscience qui connaît. Ensuite, cette conscience qui n'appartient pas à l'univers, en tant qu'objet (puisqu'elle est de par son principe sujet), est dite

« transcendante » à l'univers, car **tout** l'univers n'existe que dans la seule conscience, puisque nous ne connaissons qu'elle et qu'elle est donc l'intermédiaire irrémédiable à toute connaissance de l'univers.

Pouvons-nous continuer à soutenir l'existence du monde extérieur indépendamment de notre conscience ? S'il existe un monde extérieur, ce monde peut-il exister potentiellement, effectivement pour lui-même ? Comment pourrions-nous répondre à ces questions puisque nous ne connaissons qu'un état de notre conscience ?

Nous sommes conscients d'un monde, ou plutôt d'un corps qui perçoit un monde, et de là, toute affirmation que ce monde existe indépendamment d'une conscience qui le conçoit est une supposition, une hypothèse.

Quelle est l'utilité de cette hypothèse ? Elle ne sert pas, nous l'avons vu, à expliquer pourquoi et comment les stimuli issus du monde extérieur parviennent au cerveau, puisque tout cela : le monde, les stimuli, notre système nerveux et notre cerveau, est conçu dans notre conscience qui est là avant toute chose.

L'altération d'un des sens n'implique-t-elle pas la réalité du monde extérieur ? Point n'est besoin. Si nous fermons les yeux, le monde visible disparaît en tant que monde visible dans une conscience de fermer les yeux. Il suffit à l'aveugle qu'il ait conscience d'une belle opération chirurgicale réussie ou d'un grand miracle pour qu'il retrouve sa conscience d'un monde visible. Au début du rétablissement du sens de sa vue, le temps que son « cerveau » se forge à l'évaluation des distances, il aura l'impression que tous les objets sont près de lui, à le toucher. Là encore, l'hypothèse du monde extérieur n'est pas utile pour fabriquer ce qu'expérimente l'ancien aveugle.

Au départ, l'aveugle était conscient d'un monde en tant que monde non visible à cause de la détérioration de son sens visuel. Puis, après avoir vécu, toujours dans sa conscience, l'opération qui doit lui redonner la vue (connaissance de l'opération, prise de décision, arrivée à l'hôpital, anesthésie, convalescence, tout cela n'existe que dans la conscience de l'aveugle puisque pour lui c'est la seule chose qu'il connaisse), il devient conscient d'un monde visible à l'aide de son corps et de son système nerveux qui doit acquérir peu

à peu la capacité à évaluer les distances, ressentir en conscience la profondeur de l'espace.

Dans le même ordre d'idée, l'opération consistant à l'aide d'une fine électrode à stimuler des points localisés du cortex cérébral pour produire divers états de conscience, n'est pas la preuve d'un monde extérieur à la conscience, dans la mesure où cette opération et tous ces éléments (électrodes, cortex, opérateur, etc.) n'existent que dans la conscience. D'ailleurs, il pourrait tout aussi bien s'agir d'un rêve.

L'hypothèse du monde extérieur est-elle nécessaire pour expliquer la distinction entre rêve et réalité ? La réalité possède-t-elle ce caractère unique de présence, que n'a pas le rêve, parce qu'elle provient d'un monde extérieur, matériel ? Nous ne devons pas être si sûrs de cela. Examinons bien le rêve. Nous ne pouvons le nier, à l'instant où nous rêvons, nous ne le savons pas. Pour nous, le monde du rêve est à cet instant le véritable « monde extérieur » et possède la même présence que le monde extérieur lorsque nous sommes éveillés. Alors, qu'est-ce qui nous fait dire que nous avons rêvé ?

Supposons qu'une personne, un soir, se couche, s'endorme et au matin fasse un rêve. Et ce rêve est extraordinaire, car cette personne rêve qu'elle se réveille, se lève, s'habille, part à son travail, rencontre des gens, mange, et il se passe ainsi dans son rêve toute une journée, ordinaire, entière, jusqu'au soir où elle se couche et s'endort. Toute cette journée n'aura été qu'un rêve.

Notre personne se réveille maintenant à ce qu'elle considère comme la réalité dans un monde perçu par sa conscience, mais supposé posséder une existence indépendante. Comment cette personne pourrait-elle savoir qu'elle a rêvé en quelques minutes une journée entière de sa vie ? Rien dans son rêve ne pourra l'aider à faire une distinction. Tout s'est passé durant le rêve avec le même réalisme, la même logique, la même vraisemblance, la même présence que dans la réalité.

Nous devons concéder une seule chose au rêve : un certain manque d'acuité, comme s'il manquait de profondeur de champ ou de lumière, bien que cela ne change rien à son réalisme. Pour cette raison, cette caractéristique du rêve n'est perçue qu'après coup, lors du souvenir que l'on en a et elle nous donne alors une impression peu différente de celle que donnent les souvenirs du monde éveillé. Certaines personnes même, au fil des années, en viennent à ne plus

trop savoir si tel souvenir concerne un rêve ou une réalité. Pour notre rêveur, cet aspect un peu flou de sa journée d'hier ne peut lui enlever la conviction de l'avoir réellement vécue. Rien, sur le plan du rapport du monde avec la conscience ne distingue le monde du rêve de celui de la soi-disant réalité. Ce sont deux mondes identiques qui n'ont qu'une existence mentale dans la conscience qui les effectue dans son champ.

Notre rêveur ne commencera à distinguer la journée passée, en tant que monde du rêve, que parce que bientôt il se rendra compte du décalage temporel et circonstanciel entre lui-même et les autres gens qui communiquent avec lui. Entre lui-même et les aspects déphasés du monde réel, par rapport aux aspects appartenant au monde du rêve (hier, j'avais réparé le robinet de la baignoire et je constate aujourd'hui qu'il n'en est rien).

Et nous touchons là directement à ce qui différencie vraiment le rêve de la réalité. Le rêve et senti comme rêve seulement parce qu'il se présente comme une tranche brève de monde qui vient couper abruptement, sans transition, le flux permanent du monde extérieur. Et ensuite parce qu'il présente bien souvent une logique, une vraisemblance qui ne correspondent pas à la réalité quotidienne. Ces deux aspects du rêve n'étant reconnus qu'au moment de l'éveil, d'après le souvenir que l'on en a.

Ainsi, il suffirait qu'un rêve soit cohérent et vraisemblant avec la réalité, pour que nous ne puissions plus le distinguer de celle-ci. Donc, il n'est pas utile à la conscience de la réalité qu'elle s'appuie sur un hypothétique monde extérieur pour posséder une présence que tout rêve un peu cohérent arrive à égaler.

Pourtant, me direz-vous, je puis aisément vous fournir la preuve de la réalité du monde physique et cela grâce aux autres consciences. Si je fais pénétrer tour à tour vingt personnes dans une pièce où se trouve une table et que je leur demande : « qu'est-ce que c'est ? » Chacune de ces personnes, si elle est censée et comprend la langue, me répondra : « c'est une table ». J'aurais ainsi obtenu la preuve qu'il existe une table indépendamment de ma conscience.

Soit, vingt personnes vous on dit : « c'est une table ». Ces personnes vous les avez vues et entendues. La table aussi vous l'avez vue et touchée. De la table vous n'avez connu que des sensations qui, elles-mêmes, ne sont qu'un état de votre conscience. Mais je vous pose la question : de vos vingt témoins **vus** et

entendus, n'avez-vous jamais connu que des sensations ? Avez-vous rencontré vos témoins ailleurs que dans votre conscience ? Et comment cela pourrait-il se faire puisque, ne l'oubliez pas, la conscience et la seule chose que vous connaissiez ? Alors, comment voulez-vous démontrer que quelque chose existe en dehors de votre conscience avec des témoins qui sont irrémédiablement **dans** votre conscience ?!

Là encore, bien qu'elle soulève de lourds problèmes, la présence d'autrui, et d'autrui en tant que conscience qui se déclare telle dans notre conscience, n'est pas la preuve d'une réalité à l'extérieur de notre conscience. Réalité dont nous ne voyons toujours pas l'utilité en tant qu'hypothèse. D'autre part, il y a la constatation des hallucinations qui peuvent masquer tout ou partie de la réalité et le rêve nocturne dont nous reconnaissons le réalisme parfait au moment où il est vécu. Tout cela doit nous montrer que la conscience n'a point besoin de support à l'extérieur d'elle-même pour élaborer un monde.

Bien que nous n'ayons pas encore vu l'utilité de l'hypothèse d'un monde extérieur à la conscience, cependant, rien ne nous permet de la rejeter. Une hypothèse inutile n'étant pas obligatoirement une hypothèse impossible. Nous supposons donc toujours un monde extérieur à la conscience qui le conçoit, monde latent, car il ne peut être que dans une conscience, mais monde latent qui, par ailleurs, est totalement inutile pour expliquer l'état de conscience.

À partir de là, comment va se réaliser la jonction du monde et de la conscience ? Où cette jonction va-t-elle se faire ? Dans le cerveau ? Le monde existe, mais nous savons que son existence effective ne peut prendre place que dans le champ d'une conscience. Nous avons vu que la conscience est primordiale. C'est elle que nous connaissons en premier, c'est dans la conscience que se structure le monde et non l'inverse.

Il y a la conscience d'un cerveau qui réagit à des stimuli d'un monde extérieur à lui-même (mais pas extérieur à la conscience), mais il n'y a pas de cerveau qui fabrique la pensée, car même en supposant que cela soit, ce cerveau, si l'on s'ouvre le crâne et que l'on oriente un miroir au-dessus de notre tête, sera perçu dans la pensée qu'il est censé fabriquer. Il serait alors extraordinaire que ce cerveau qui fabrique la pensée ne soit aussi qu'un objet de celle-ci, comme si le projecteur de cinéma n'avait de réalité que dans le film

qu'il projette (c'est extraordinaire ! Il y a un écran tout seul, scintillant d'images – le champ de la conscience –, mais il n'y a pas de projecteur – le cerveau –, ah, si ! Il vient d'apparaître sur l'écran).

Toute la confusion provient d'une extension abusive du concept d'extériorité. Évidemment, il existe un monde matériel extérieur à notre corps et même extérieur à notre cerveau, mais nous ne pouvons pas dire que ce monde, ni même notre corps et notre cerveau, sont extérieurs à la conscience qui les conçoit, car par ailleurs, rien n'existe d'une façon potentielle et effective en dehors d'une conscience.

Puisque le cerveau est dans la conscience, et non l'inverse, le cerveau est objet de conscience tout comme le reste du monde extérieur, le corps et l'univers qui entoure le corps. Puisque, d'un côté, il y a la conscience qui fabrique, en quelque sorte, tout le reste et notamment l'état de conscience concernant un monde extérieur, la question d'une jonction entre monde extérieur et conscience ne se pose plus.

À notre connaissance, il n'y a rien, ni monde, ni autre chose, qui existe en-dehors de la conscience, par soi-même. Le monde en-soi des philosophes matérialistes n'est qu'une belle hypothèse totalement indémontrable.

Autant nous avons pu montrer avec précision qu'une réalité en dehors d'un état de conscience n'avait pas de sens, autant les matérialistes seront toujours incapables de nous montrer cette chose qui existe hors de la conscience, car le jour où ils montreront la chose en-soi, pour qui sera-t-elle « en-soi » ?! Et c'est de cette hypothèse farfelue, basée sur une conviction totalement illusoire que partage le sens commun, dévolu au commun des mortels, que s'engage tout le fonctionnement désordonné de l'humain, dans sa croyance en un ego psycho-physique, qu'il doit protéger, nourrir, satisfaire et défendre des alter ego qui le côtoient.

Pour achever cette étape importante, une dernière question : existe-t-il une conscience de rien ? Cela n'est même pas imaginable, car toute conscience est conscience de quelque chose. Et, à côté de la nécessité pour une chose d'être dans une conscience, nous voyons fort bien à présent que la conscience et son objet sont fondamentalement liés, rejetant à jamais toute conviction d'un cerveau qui sécrète la pensée ou d'une chose qui existe pour elle-même indépendamment de la conscience qui la perçoit.

D'ores et déjà, nous avons enfin pu répondre à la question concernant l'ego et la théorie de l'ego, celle qui formule qu'il y a quelqu'un. Nous devons reconnaître que jusqu'à présent, nous nous étions lourdement trompés en considérant comme la seule réalité un moi, une personnalité sécrétée par un cerveau, lui-même dans un corps en contact avec un univers matériel.

Notre démarche s'est faite en trois phases :

1) Nous avons reconnu qu'en examinant particulièrement bien ce qui est, nous ne possédons au niveau de toute connaissance qu'un état de notre conscience.

2) Considérant alors qu'un monde hors de la conscience et indépendant n'était qu'une hypothèse, nous avons examiné tous les grands arguments des matérialistes et avons montré qu'aucun ne confirme l'hypothèse de la matière et que cette hypothèse était alors complètement inutile.

3) Maintenant alors, contre tous les faits et observations, l'hypothèse matérialiste (que si rien ne la confirme, rien non plus, ne vient l'infirmer) d'un monde indépendant de la conscience, nous avons tenté, démarche ultime, la jonction entre la conscience, seul domaine de ce que nous connaissons, et l'hypothétique monde matériel des choses en-soi. Cette jonction ne se réalise qu'en concevant une chose, un organe qui, tout en appartenant au monde en-soi, fabrique, en quelque sorte, la pensée, élabore la conscience.

En ce qui nous concerne, nous humains, nous savons de par nos recherches scientifiques que les stimuli issus du monde extérieur à la conscience (supposés tels) et recueillis par les organes sensitifs du corps, sont transmis au cerveau. Cependant, l'encéphale lui-même, nous ne le connaissons qu'en tant qu'objet à notre conscience. Alors la question cruciale qu'il convient de bien poser à présent est : **comment ce qui fabrique la pensée peut-il être en même temps objet de la pensée qu'il fabrique ?** (Ou bien, pour aider ceux qui préfèrent les images : comment le projecteur de cinéma présent sur l'écran peut-il projeter sa propre image sur cet écran ?)

Constatant que le cerveau est déjà dans la conscience qu'il est censé fabriquer, nous sommes bien obligés d'inverser notre optique et de considérer que le cerveau est dans la pensée et que celle-ci est là bien avant, au préalable (il y a d'abord l'écran, sur lequel prend

place le projecteur et il n'existe donc que l'écran qui représente le champ de la conscience dans notre métaphore).

Même si nous concevions un organe, une chose, un objet ultime hors de la conscience et qui fabriquerait celle-ci, cet objet devrait nécessairement, à un moment donné, faire la jonction conscience-monde extérieur à la conscience, à l'aide d'un élément, quel qu'il soit, qui serait à la fois hors et dans la pensée. Un tel objet peut-il exister ?

Nous savons qu'une chose ne possède une existence réelle, valable, que dans une conscience. Nous pouvons toujours supposer l'être de l'objet hors de la conscience, mais cet être ne quittera le champ de la supposition, de l'hypothèse, que lorsqu'il pénétrera dans le champ de la conscience. Or, l'hypothèse n'est jamais confirmée, puisque nous ne connaissons que la conscience, et en plus elle se voit largement dévalorisée, puisqu'il existe de l'être à la conscience qui ne possède aucune existence ailleurs (tels les rêves, les hallucinations), mais qui possède tout de même une présence qui nous donne la fausse conviction de l'extériorité.

D'autre part, l'hypothèse de l'extériorité est faite par une conscience. Si nous la maintenons, malgré qu'elle soit invérifiable, nous supposons que l'objet à la conscience est alors une représentation de l'objet hors de la conscience. Mais nous revenons à nouveau à la nécessité d'expliquer la formation d'une telle représentation à l'aide d'objets, aussi ultimes qu'ils soient, qui seraient à la fois de la pensée et de la non-pensée. De tels objets peuvent-ils exister ?

Imaginons que oui. Que ce soit, par exemple, des particules ultimes d'énergie qui, par leurs interactions structurées par les stimuli de l'univers supposé hors de la conscience, forment la conscience, tout en ne pouvant pas être perçus par la conscience. Soit, mais nous ne faisons que reculer le problème, car encore une fois, ces particules, leurs interactions et l'univers extérieur à la conscience, ne sont pas utiles pour expliquer ce qui est : des objets nécessairement **pour** une conscience.

Le monde extérieur à la conscience, et donc, pour personne, n'est toujours qu'une hypothèse.

Essayons d'analyser un peu plus précisément cette question : comment ce qui fabrique la pensée peut-il être en même temps objet de la pensée qu'il fabrique ? Et nous allons tenter d'y voir un

peu plus clair en la transposant sur le monde intérieur, bien que le problème que nous tentons de résoudre concerne le monde extérieur et ses objets : le corps, le cerveau et tout l'univers. Nous pouvons dire, sans nous tromper, que notre cerveau fabrique le monde intérieur fait de rêveries, lorsque nous sommes éveillés, et de rêves, lorsque nous sommes endormis, le monde onirique.

À présent, considérons notre volonté de voir la source de la pensée (pour les matérialistes il s'agit du cerveau), dans la pensée elle-même et transposons cette volonté sur le plan de la fabrication par le cerveau du monde onirique et de la rêverie. Ainsi, c'est comme si nous voulions voir la source du monde onirique et de la rêverie, c'est-à-dire le cerveau, dans ce monde de la rêverie ou du rêve. Bien sûr, nous pouvons fort bien imaginer (ou par hasard), rêver de notre cerveau, mais il ne s'agira pas du cerveau lui-même, réel, celui qui produit ces représentations mentales de lui-même. Donc, on doit appliquer le concept de transcendance en ce qui concerne le cerveau par rapport à ses créations concernant le monde intérieur, rêves et rêveries.[2]

Le cerveau qui fabrique rêves et rêveries n'est jamais présent dans ces mondes qu'il fabrique, il les transcende. De la même façon, si nous revenons au monde extérieur, ce n'est pas quelque chose, un cerveau appartenant au monde extérieur, à l'univers, qui fabrique la conscience de cet univers. De même que si cette nuit, nous rêvons d'une opération chirurgicale sur notre cerveau et d'expériences de stimulations localisées à l'aide de microélectrodes, ce cerveau du rêve, pourtant reconnu comme le nôtre, ne sera certes pas celui qui fabrique le rêve. S'il y a quelque chose qui fabrique le contenu du champ de notre conscience, cette chose est au-delà, elle transcende le champ de notre conscience et ce n'est donc point par elle, dans son champ, que nous pouvons la connaître. De même que nous ne pourrons jamais connaître notre cerveau dans un rêve ou une rêverie.

Mais en plus, nous ne devons pas oublier de préciser notre situation exacte quant aux mondes intérieur et extérieur. « Cela » qui pense le monde extérieur, pense aussi le monde intérieur, par l'intermédiaire de la conception d'un cerveau qui pense un monde (monde intérieur) qu'il transcende. Il s'agit d'une sorte de grand

[2] Il s'agit de l'analogie onirique.

rêve ou « quelque chose », « cela », rêve d'un corps dans un univers, muni d'un cerveau qui crée la représentation de cet univers, mais aussi la rêverie et le rêve dans le champ d'une conscience individuelle. Mais tout cela, ce grand rêve, est le produit d'une conscience qui prend sa source au-delà, transcendante, ce qui nous conduit au chapitre suivant concernant l'**ego transcendantal**.

L'EGO TRANSCENDANTAL

Nous avons compris précédemment que l'ego est conscience et, de cette façon, nous avons commencé à répondre à la question concernant cette théorie de l'ego à laquelle nous sommes tous si attachés : qu'est-ce que l'ego ? Il est un état de conscience, une pensée, une conscience.

Conscience de pensées intimes, de rêveries, de rêves, d'émotions, de sentiments, de raisonnements, de pensées discursives et aussi conscience parfois d'expériences extraordinaires, à la limite du réel et de l'irréel.

L'ego est aussi, et enfin, conscience d'un corps dans un univers. Et la liaison entre ce corps et cet univers est structurée sur le mode d'une conscience de la perception, de stimuli issus de l'univers, via le corps.

Dans l'univers lui-même, l'ego est conscient d'alter ego qui le côtoient et prétendent eux-mêmes à une prise de conscience de l'univers. Ces alter ego, cependant, ne possèdent pas la même primordialité que notre propre ego. Ils ne sont en fait que des objets dans le champ de notre conscience. Quand on s'adresse à eux, ils prétendent bien sûr, ces alter ego, nous posséder nous-même dans leur propre champ de conscience, mais cela ne nous avance à rien. Cela ne nous rend pas les alter ego à eux-mêmes, pour eux-mêmes. Ils ne quittent pas pour autant leur dépendance de notre propre conscience et ce ne sont jamais que **des ego autres revendiquant une conscience propre dans notre propre conscience**.

Toute l'altérité des alter ego est irrémédiablement inscrite dans notre propre conscience.

La conclusion présente qui s'impose est que nous sommes, nous (et chacun d'entre nous peut s'exprimer ainsi), la seule conscience de l'univers.[3] Puisque la seule chose que nous connaissions est notre conscience et rien au-delà. Il n'existe que notre conscience, qui est conscience de mes pensées, d'un univers, de mon corps et d'alter ego. Cependant, il serait regrettable de s'arrêter simplement à cette constatation qui demande sans doute un approfondissement. On peut être tenté de s'arrêter là : c'est moi la conscience du monde, les choses et les autres cesseront d'être quand ma conscience disparaîtra.

Le fait de constater que la disparition d'autrui n'annihile pas le monde ne peut atteindre ma conviction, car autrui n'est qu'objet dans le champ de ma conscience. Il peut bien disparaître de ce champ, ma conscience seule compte et tout dépend de son existence ou de sa non-existence.

Le problème à présent est que notre insatisfaction n'a toujours pas disparu. Soit, nous sommes évidemment **la** conscience, la seule conscience du monde, et nous rêvons l'univers en quelque sorte. Nous rêvons un univers temporel, avec un passé dont on voit les traces et dont on possède le souvenir, un présent, et un futur que l'on peut imaginer. Pourtant il ne nous est pas possible (tout comme dans le rêve nocturne d'ailleurs) de modifier et modeler réellement l'univers autour de nous. Nous pouvons agir et changer les choses dans certaines limites, qui dépendent de la structure de l'univers, les circonstances, la raison, les lois, la causalité, les autres, la connaissance, etc. Mais dans l'ensemble, bien que nous soyons la seule conscience de l'univers et que l'univers ne soit qu'un état de notre conscience, il s'impose à nous comme s'il était indépendant de nous.

Là, il y a un gros problème. Et si je descends dans la rue, la première personne qui me marchera sur le pied, renversera toute ma belle découverte de mon ego, seule conscience de l'univers.

C'est pour ces raisons, au moins, que nous allons pousser plus loin dans le détail nos réflexions et, puisque nous voyons que l'ego, toujours lui, est remis en question dans son interaction avec l'univers qu'il crée dans sa conscience, nous allons examiner à nouveau en quoi consiste cet ego, conscience solitaire d'un univers

[3] Il s'agit bien sûr du solipsisme.

peuplé de fantômes. L'ego est la conscience, mais qu'est la conscience ? Si nous ne pouvons pas immédiatement dire ce qu'est la conscience, au moins pouvons-nous dire ce qu'elle n'est pas : **la conscience n'est pas objet présent à elle-même**. Cela et certain, car si elle était conscience d'elle-même, alors elle serait pour elle-même un simple objet. Mais, étant par définition conscience, donc sujet, elle ne peut tout à la fois être objet de conscience, sinon dans une conscience supérieure qui l'a concevrait, et ainsi de suite, nous ne faisons que reculer le problème.

Si à une conscience – la nôtre – nous enlevons tous ces objets (les trois mondes : monde intérieur, monde indistinct et monde extérieur) reste-t-il ? Il ne reste rien puisque par définition toute conscience est conscience de quelque chose, cela parce que nous avons reconnu l'inséparabilité de la conscience et de son objet.

Maintenant, demandons-nous si le corps et la personnalité individuelle sont la conscience ? Le corps étant objet à la conscience, la conscience n'est pas le corps. La personnalité individuelle, avec tout son monde intérieur, sentiments, émotions, pensées, raisonnements, rêves, etc., étant aussi bien objet à la conscience, la conscience n'est pas la personnalité individuelle.

Nous pouvons mieux expliquer cela en reprenant l'analogie avec le rêve nocturne. Celui-ci se caractérise en effet par l'élaboration mentale de tout un univers à peu près cohérent, perçu par un corps (rêvé) et vécu par une personnalité qui éprouve des émotions (parfois violentes, durant les cauchemars), des sentiments, des pensées, etc. Cependant, la conscience qui rêve cela n'est ni le corps rêvé ni la personnalité correspondant à ce corps rêvé. La conscience est celle du dormeur dans son lit en train de rêver. De la même façon, nous pouvons considérer, en quelque sorte, qu'il y a une espèce de dormeur universel qui rêve notre personnalité et notre corps dans un univers.

D'une certaine façon, on peut dire que ces questions de savoir si tel ou tel objet, ou partie de ce que nous connaissons, **est** la conscience, sont de fausses questions. Dans la mesure où tout objet à la conscience n'est pas la conscience, mais ensuite, que toute conscience ne prend son être qu'à être conscience d'un objet, il s'ensuit que la conscience ne peut jamais se connaître et se désigner réellement elle-même. Et dire « je », « moi », ne désigne pas réellement la conscience (c'est tout au plus une simple allusion, un

signe, un symbole), car « je » et « moi » ne sont que des objets dans la conscience qu'ils désignent.

C'est ainsi que notre situation de « seule » conscience de l'univers perd de son caractère grotesque lorsque l'on comprend qu'il ne s'agit pas de la personnalité limitée et de notre moi et de notre corps. Et quand nous disons que nous sommes la conscience de l'univers, nous ne faisons pas référence à ce petit moi portant nom et prénom sur l'état civil et tout encastré dans un corps dont il prend soin.

Donc, il n'y a rien d'extraordinaire à ce que quelqu'un nous marche sur le pied. Il ne s'agit que du pied du petit moi objet à la conscience, celle-ci étant par ailleurs indépendante, de par sa transcendance, de l'univers et de ses aléas. Lorsque nous disons que nous sommes la conscience de l'univers, nous ne faisons par-là qu'exprimer notre expérience intime d'appartenance à une conscience universelle.

Le concept de transcendance peut fort bien se comprendre par l'analogie onirique. Si l'on rêve que l'on est poursuivi est mordu sauvagement par quelque monstre effroyable, tout cela ne concerne que l'ego et le corps rêvés par l'ego supérieur, qui lui, dort dans un lit. Cet ego supérieur est dans un monde distinct de celui de l'ego du rêve. L'ego supérieur crée mentalement le monde du rêve avec une personnalité et un corps rêvés. Il n'y a aucun point matériel de liaison entre ces deux mondes, on les dit **transcendants** l'un par rapport à l'autre.

C'est ainsi que nous conviendrons d'appeler dorénavant « ego » (ou ego incarné) notre personnalité dans le monde, rattachée à un corps et **ego transcendantal** la conscience qui est transcendante à sa création d'une personnalité et d'un corps dans un univers.

L'ego transcendantal est le créateur du monde. C'est lui que nous désignons comme la seule conscience,[4] tandis que l'ego (incarné) est objet dans le champ de la conscience transcendantale (ego transcendantal).

Par le même fait, le problème des alter ego est résolu. Si par rapport à l'ego transcendantal, les alter ego ne sont que des objets dans son champ de conscience, nous ne devons pas oublier qu'il en est de même de l'ego qui côtoie ces alter ego et les subit. Si pour l'ego

[4] On parlera ici de solipsisme transcendantal.

transcendantal, les alter ego ne sont que des fantômes, comme les personnages que nous percevons dans un rêve, l'ego lui-même (le nôtre dans son incarnation) est aussi un « fantôme » pour l'ego transcendantal, au même titre que ce moi qui court et hurle dans un cauchemar, par rapport au rêveur endormi. Cependant, l'ego incarné et les alter ego, l'un par rapport aux autres, ne sont pas des fantômes, mais possèdent une réalité certaine. Même par rapport à tout le reste de l'univers, l'ego qui n'est pas l'ego transcendantal est soumis aux aléas de la réalité. Il est ainsi tout à fait normal qu'en tant que conscience de l'univers, je continue à me percevoir « en souffrance » dans l'univers et incapable de le modifier, sinon superficiellement, car tout cela ne concerne que l'ego, la personnalité incarnée et non l'ego transcendantal qui, par définition, transcende l'univers et l'ego.

Plus loin, nous aborderons des questions plus précises concernant l'ego incarné et son évolution, mais avant, nous devons continuer et achever notre travail le plus important, et puisque nous avons découvert l'ego transcendantal, nous devons nous interroger sur son existence.

LA VACUITÉ

En ce qui concerne la conscience, nous avons donc découvert quelque chose d'important. La conscience n'est pas objet présent à elle-même. De là, nous avons découvert que la conscience était au-delà, transcendait, tous les objets présents dans son champ (notamment la personnalité) et nous avons ainsi défini l'ego transcendantal. Quel est le rapport entre l'ego transcendantal et les ego incarné ?

On peut dire que l'ego transcendantal pense chaque ego incarné dans notre univers et est donc en liaison directe avec chacun, et pour cela, chaque ego autour de nous peut affirmer être la conscience de l'univers. Cependant, nous devons nous demander qui est l'ego transcendantal ? Où est-il ? Quelle est sa nature ? Si nous considérons qu'il y a un ego transcendantal, alors celui-ci est, possède un être. Étant conscience, il ne peut être objet à sa propre conscience, donc il ne peut-être que dans une conscience supérieure qui le conçoit, elle-même conçue par une autre conscience au-dessus, et ainsi de suite (le dormeur qui rêve le monde, s'éveille et se retrouve dans un autre monde conçu par un autre dormeur qui transcende le premier, et ainsi de suite).

Cet emboîtement infini des consciences, les unes dans les autres, de transcendance en transcendance, n'est certes pas une réponse satisfaisante à nos interrogations sur l'ego transcendantal. Étant le sujet par excellence, nous savons qu'il ne peut être objet pour une quelconque conscience et surtout pas pour lui-même, conscience absolue. L'ego transcendantal, s'il possède un être, n'est donc pour personne. Oui, nous pouvons dire, d'une certaine façon, que l'ego transcendantal n'existe pas, qu'il n'y a en fait personne dans

l'univers, **que tout se déroule automatiquement sans avoir besoin de conscience**.

Cependant, nous pouvons imaginer que l'ego transcendantal existe, pour personne, en tant que constituant la conscience du monde dans sa totalité, mais ne pouvant pas être conscient de lui-même. Cet ego transcendantal n'est alors qu'une hypothèse. C'est ainsi que face au monde présent à notre conscience, nous avons deux solutions hypothétiques :

1) l'hypothèse du monde extérieur à la conscience.

2) l'hypothèse de l'ego transcendantal.

Bien que l'une ou l'autre de ces deux hypothèses doivent modifier fondamentalement notre vision de la vie et de sa signification, suivant que nous penchions vers l'une ou l'autre, nous ne pouvons en aucune façon accepter exclusivement l'une des deux.

Les deux à la fois, nous l'avons vu, se présentent comme possibles et cette possibilité et invérifiable. Invérifiable en effet, car l'être de chacune de ces hypothèses se situe au-delà de la conscience. Comme nous l'avions souligné plus haut, il est important de retenir que le monde extérieur à la conscience n'est pour personne, car l'ego transcendantal n'est pour personne non plus. Notre vie se structure sous la forme d'un univers extérieur à un corps, mais non extérieur à la conscience qui le conçoit.

De par notre analyse du monde nous supposons deux origines hypothétiques au-delà du monde : soit un monde extérieur à la conscience, fait de choses en-soi, soit un ego transcendantal qui pense le monde.

Résumons-nous. Dès le départ, nous avons été poussés par notre propre impulsion à poser une réflexion philosophique. Cependant, la raison nous a dicté le doute sur la pertinence de la philosophie et de son travail. Puis, au-delà, la raison nous a encore dicté le doute sur la pertinence de toute question. Nous avons ainsi été, malgré nous, confinés au silence, plus aucune théorie ne pouvant être affirmée.

Cependant, dans ce silence, nous avons perçu une théorie insidieuse et profonde qui prend naissance au plus profond de notre être, quel qu'il soit, et nous l'avons reconnue pour être la théorie de l'ego. Toujours guidés par notre raison, nous avons décidé d'examiner ce qu'est l'ego. Nous avons découvert qu'il n'est

qu'une conscience et que nous ne connaissons d'ailleurs, c'est-à-dire notre raison ne connaît, qu'un état de cette conscience. Cette primordialité de la conscience nous a fait rejeter comme évidente l'existence d'un monde extérieur à la conscience. Mais, bien que nous ayons démontré l'inutilité de l'hypothèse d'un monde extérieur à la conscience, nous n'avons jamais pu rejeter totalement cette hypothèse, car rien ne nous l'a permis.

Poursuivant notre recherche sur la nature de l'ego en tant que conscience, nous avons découvert l'ego transcendantal, qui est la véritable conscience de l'univers, celle qui conçoit les ego incarnés. Mais en cherchant plus loin la nature de l'ego transcendantal, lui-même, nous nous sommes rendu compte qu'il pouvait fort bien ne pas exister, et que lui aussi n'est donc qu'une belle hypothèse.

À présent, si nous penchons sur l'hypothèse de l'existence d'un monde extérieur à la conscience, nous rejetons nécessairement celle de l'ego transcendantal et nous sommes alors des ego incarnés dans un monde matériel, le cerveau fabricant la conscience, celle-ci n'étant qu'un phénomène-jonction entre l'objet et son connaisseur.

Si tout au contraire, nous penchons vers l'hypothèse de l'ego transcendantal, nous rejetons nécessairement celle du monde extérieur à la conscience et nous concevons des ego incarnés dans un univers, dont l'extériorité et la matérialité ne sont valables que pour ces ego incarnés et non pour l'ego transcendantal, qui conçoit tout cela dans son champ de conscience.

Suivant l'une ou l'autre hypothèse, nous pouvons accéder à deux grandes catégories primordiales de théories ontologiques concernant l'univers, son existence et le sens de notre vie.

Suivant la première, nous avons toutes les théories matérialistes et réalistes. Suivant la seconde, nous avons toutes les théories spiritualistes, idéalistes et notamment les théories qui soutiennent l'existence de l'ego individuel et qui parlent d'atteindre l'ego transcendantal. D'autres théories pourront aussi être formulées en panachant les deux hypothèses suivant diverses proportions. Par exemple, la plupart des religions, dans leurs enseignements exotériques, conçoivent un univers matériel créé par un dieu similaire à l'ego transcendantal.

Cependant, nous devons bien voir qu'accepter l'une ou l'autre hypothèse (ou même les deux combinées) revient à accorder un

crédit absolu à quelque chose qui est inconnaissable parce qu'au-delà de la seule chose que nous connaissions : notre conscience.

Même si par notre conscience nous accédons à des expériences divines, mystiques, transcendantes, ou tout ce que vous voudrez, tout cela ne sera, du fait que nous l'aurons expérimenté, que dans le champ de notre conscience, de sorte que nous ne pouvons pas non plus nous y fier.

Nous ne pouvons faire aucun choix quant à l'une ou l'autre hypothèse et nous voilà bel et bien revenus au point de départ, c'est-à-dire confinés au silence. Cependant, nous n'allons pas non plus suivre une théorie qui consiste à rejeter systématiquement l'une et l'autre hypothèse, car, là encore, il s'agira d'une quatrième attitude dont nous ne savons pas la pertinence. En fait, nous ne devons ni adhérer exclusivement à l'hypothèse du monde extérieur à la conscience ni de la même façon, à celle de l'ego transcendantal ni aux deux à la fois, ni même les rejeter toutes les deux.

Où en sommes-nous ? Si, rapidement, dès le début, nous nous sommes rendu compte qu'il ne nous était pas possible de formuler une théorie concernant l'univers et le sens de la vie, nous avions tout de même constaté qu'il persistait la théorie primordiale de l'ego. Ayant examiné celle-ci, nous sommes parvenus à deux hypothèses opposées concernant l'origine du monde : soit un monde matériel, soit un ego transcendantal (soit les deux !).

Mais, là encore, ces hypothèses n'ont jamais, pour nous, dépassé le stade hypothétique et nous ne nous sommes pas reconnu le droit de nous appuyer dessus. Ainsi, il ne nous reste même plus une théorie de l'ego à laquelle nous puissions nous accrocher. Nous devons être honnêtes, il ne nous reste plus rien à formuler concernant l'univers et le sens de notre vie. On pourrait dire, en quelque sorte, que tout l'univers et les ego incarnés ne sont qu'illusion, et qu'en fait, il n'y a personne.

Cependant, nous appuyer sur cette conception du « il n'y a personne » revient à rallumer un ego qui conçoit une théorie, c'est-à-dire, en développant, il s'agit de la théorie d'un ego qui stipule qu'il n'y a personne. Cela signifie que là n'est pas encore la bonne attitude face à ce que nous pouvons connaître de l'univers.

Nous avons compris l'impossibilité, dans laquelle nous étions, de nous appuyer sur une quelconque théorie. Mais, cela étant, nous n'avons bien sûr pas le droit de faire du non-appui une nouvelle

théorie sur laquelle nous appuyer. En suivant la « voie du milieu », celle qui ne tombe pas dans les extrêmes de suivre telle ou telle théorie, on ne s'appuie pas sur le « milieu », sur le non-appui.

À ce stade, suivant votre personnalité particulière, votre réaction va être différente. Certains vont se sentir très confus et ne sauront plus où ils en sont, d'autres, au contraire, intuitivement, vont saisir ce que signifie le non-appui et éprouveront un très fort sentiment de liberté.

Qu'allons-nous faire ? Que signifie cette « liberté » que nous pressentons ? Mais tout d'abord, il faut être clair : ou bien nous arrêtons vraiment de discuter de toutes ces questions et nous posons le point final, ou bien, nous continuons à réfléchir, et alors, n'est-ce pas là encore de la théorie ?

Mais nous ne pouvons pourtant pas nous en arrêter là. Nous n'avons pas tout compris, tant s'en faut, et nous avons besoin encore de théoriser. Nous n'avons pas encore abandonné l'accrochage à l'ego. Cependant, beaucoup de choses ont changé à présent, car nous n'allons plus pouvoir considérer une théorie, quelle qu'elle soit, comme quelque chose d'absolu et de vraiment réel. De sorte que les théories que nous allons formuler à présent, pour développer le sens de notre vie, ne seront pas considérées de la même manière qu'auparavant.

Le problème est que bien qu'intellectuellement parlant nous ayons compris ce qu'est l'absence de théorie et surtout ce qu'est l'irréalité de l'ego incarné, instinctivement nous restons accrochés à cet ego. Cela signifie que, bien que nous ayons en quelque sorte atteint la liberté par le travail de notre raison, il se produit, au niveau du vécu et de l'application, comme un blocage qui ne nous permet pas de dépasser les souffrances de notre vie.

Malgré que nous ayons compris beaucoup de choses (nous pourrions même avoir tout compris), nous n'échappons pas pour autant au cycle souffrance/satisfaction qui est à la base de la condition humaine. Soit, l'ego incarné est illusoire, mais nous sommes inexorablement cet ego et sa relation avec l'univers est loin d'être illusoire. Il persiste un problème, un gros problème, alors que théoriquement il ne devrait plus y en avoir. Et ce problème c'est encore et toujours notre accrochage instinctif à l'ego. Ce qui fait qu'inexorablement nous nous concevions comme un ego qui a tout compris sur l'illusion et la transcendance. Mais tant qu'il y a

considération de soi, on s'appuie sur soi-même et ce que l'on a compris, et si l'on s'appuie, tôt ou tard, l'appui se dérobe et la souffrance survient irrémédiablement.

C'est à ce niveau qu'il va falloir maintenant que nous travaillions sur nous-même afin de bien cerner cet accrochage instinctif à l'ego, pour pouvoir le dépasser. Cependant, une chose est certaine, c'est que nous devrons nécessairement expliquer et comprendre comment abandonner l'ego, sous forme théorique. Nous ne pouvons échapper aux théories, puisque toute communication cohérente avec autrui passe nécessairement par la forme théorique (cela ne valant que pour la communication intellectuelle). Un enseignement en direct, sans théorie, passe par une relation exclusive et permanente avec un maître, ce que la majorité d'entre nous ne peut réaliser.

Cependant, nous ne devons pas oublier que ces théories ne répondent à rien de réel. Nous ne pouvons les prendre au sérieux dans la mesure où notre raison a reconnu qu'il ne nous était pas possible de prendre appui absolument sur une quelconque théorie. Nous réalisons tout de même cet engagement à prendre appui pour des raisons pratiques et non parce que nous croyons à la réalité absolue des théories. Parce qu'en fait nous sommes, du plus profond de notre être, accrochés à une théorie insidieuse, celle de notre ego, et cela contre tous les arguments apportés par notre raison, nous allons devoir examiner à l'aide de nouvelles théories (formulées justement par cet ego qui croit en lui-même) ce qu'est cet accrochage à l'ego illusoire et comment le rompre.

C'est ainsi que nous allons être amenés à aborder la notion importante de « vacuité ». Cela signifie que tous les concepts qui seront associés et articulés au sein de notre théorie ne seront compris qu'en tant qu'expressions figurées et non comme des concepts répondant d'une réalité certaine.

Les vacuités sont donc des commodités du langage, nécessaires pour que celui qui enseigne puisse communiquer la connaissance oralement et intellectuellement et pour que l'individu lui-même active son intelligence intuitive à l'aide de raisonnements construits immanquablement sous une forme conceptuelle et discursive.

C'est ainsi que, d'ores et déjà, par rapport à tout ce que nous avons dit et compris ci-dessus, nous concevrons comme de simples

vacuités les concepts suivants : **ego incarné**, **ego transcendantal** et **monde extérieur à la conscience**. Cela signifie que nous ne prétendrons pas à la réalité absolue de ces concepts, lorsque nous les emploierons, car ils sont simplement les moyens pratiques pour travailler intellectuellement.

Nous rappellerons dorénavant et chaque fois qu'il sera nécessaire, la qualité de vacuité de certains concepts en les faisant suivre de l'indicateur composé des trois lettres **vac** en exposant (exemple : **ego transcendantal**$^{\textbf{vac}}$).

Nous avions prévu de nous attaquer à l'ego$^{\textbf{vac}}$ et à l'accrochage que nous portons sur lui. Cependant, pour que notre discours ait un sens, nous devons préciser que **ce** qui s'accroche à l'ego est aussi une vacuité, ainsi que l'accrochage lui-même. Ce n'est qu'une façon de parler pour pouvoir exprimer ce qui autrement et inexprimable.

Nous pouvons utilement à ce niveau reprendre une autre fameuse vacuité, qui est aussi une analogie, je veux parler du rêve nocturne. Nous avons en effet la possibilité de comparer, dans une certaine mesure, la vie à un grand rêve. Le point important est que jusqu'à ce que nous abordions cet enseignement, pour la plupart d'entre nous, nous ne nous rendions même pas compte que la vie pouvait n'avoir pas plus de réalité qu'un rêve. Et même sachant cela (après avoir compris la **primordialité de la conscience**$^{\textbf{vac}}$), nous ne sommes pas pour autant éveillés, nous ne touchons pas à **celui qui rêve**$^{\textbf{vac}}$, à l'ego qui transcende le monde rêvé. Nous restons des personnages du rêve, tout en sachant que nous ne sommes que cela.

Imaginez que cette nuit vous rêviez et qu'à cet instant vous sachiez qu'il ne s'agit que d'un rêve. Comment allez-vous vous en sortir ? Éveiller ce vous transcendant le rêve, qui dort dans un lit ?

La question que nous nous posons à présent et comment en sortir ? Comment atteindre l'éveil$^{\textbf{vac}}$? Comment rallier l'ego transcendantal$^{\textbf{vac}}$? Posant ces questions, nous devons aussi préciser que la séparation entre ego et ego transcendantal et une vacuité et donc les moyens et la méthode pour dépasser cette séparation sont aussi des vacuités.

Pour plus de clarté sur la démarche philosophique globale présentée jusqu'ici, le lecteur pourra consulter le schéma « **Synoptique de métaphysique fondamentale** » présenté en fin d'ouvrage.

LA MÉDITATION

Tous les jours de notre vie, nous agissons et notre action, guidée par la raison, les circonstances, nos structures mentales inconscientes et toutes les contingences de l'univers qui nous entoure, notre action disais-je, nous occupe terriblement.

Nous n'avons pas un instant de répit. Si le repos et l'absence d'action surviennent, alors rapidement nous les comblons par la distraction.

Nous pouvons voir des spectacles, écouter de la musique, lire, apprendre, rêver ou plus simplement dormir, mais nous nous arrangerons toujours, que ce soit dans l'action ou le repos, pour avoir l'esprit, notre conscience pleine et bien occupée.

En fait, si nous y réfléchissons bien, nous fuyons tout quelconque vide mental. Dès que le vide se fait à l'intérieur de nous, dès que le silence s'amorce, bien vite, nous ranimons le feu de la pensée. Et, par projection, nous avons aussi très peur, où nous sommes très mal à l'aise, dans l'ennui et le silence autour de nous. Si nous n'avons plus rien à faire, que nous devions attendre un train ou autre chose, alors nous nous agitons en tous sens, jusqu'à ce que nous ayons acheté une revue au kiosque. S'il y a du silence, bientôt nous nous sentons tristes ou angoissés et nous mettons vite un casque audio sur nos oreilles. Si le silence s'établit, avec des gens avec lesquels nous communiquions, nous sommes aussitôt pris de panique, il nous faut à tout prix dire quelque chose, on ne peut pas rester ainsi, c'est intolérable et nous avons l'impression très nette d'être le premier responsable de ce silence.

Telle est en gros la « paranoïa » de l'ego. Le point important à retenir et cette fuite de soi qui caractérise nombre de gens. On peut

même aimer la solitude, mais se fuir dans la solitude par un travail mental outrancier, que l'on peut appeler pompeusement art, poésie, philosophie, recherche, etc. On peut même aller plus loin, et c'est là que le problème devient subtil dans ces nuances, c'est qu'une certaine façon d'être religieux, mystique, une certaine façon de pratiquer le yoga, la méditation, de vivre des expériences spirituelles, voire d'atteindre paraît-il des pouvoirs mentaux extraordinaires, tout cela même sert à nous occuper l'esprit, à faire que surtout nous ne soyons pas en **contact réel avec nous-même**[vac].

Ce ne sont pas l'art, la poésie, la philosophie, la recherche, le yoga, la méditation, la spiritualité qui sont mauvais, mais c'est le caractère outrancier que nous donnons à ces activités mentales qui marque la fuite de soi. Nous restons toujours le personnage du rêve sans jamais atteindre le rêveur[vac].

Pourtant, ceux qui ont compris l'**illusion de la vie**[vac] et qui éprouvent le désir de s'en libérer[vac], voient la nécessité de **toucher au moi transcendantal**[vac], de **dépasser le rêve**[vac].

C'est à ce niveau que prend place la discipline du mental. Mais avant d'aborder l'élaboration de la discipline elle-même, qui offre, du moins au départ, une apparence d'artificialité, il serait utile de voir les moments, les occasions, où chacun a pu spontanément **entrer en contact partiel avec l'ego transcendantal**[vac].

En règle générale ce contact transcendant ne survient que lorsqu'il s'établit une harmonie entre :

– ce que l'on sait faire et ce que l'on fait,

– ce que l'on désire et ce que l'on obtient,

– ce que l'on aime percevoir et ce que l'on perçoit,

– ce que l'on aime penser et ce que l'on pense.

Dans l'action, le contact transcendant survient lorsque l'on aime ce que l'on fait et que l'on y excelle.[5] Nous ne faisons aucun effort, tous nos gestes sont précis et efficaces. Nous pouvons être en train de jouer de la musique, ou bien de construire, réaliser quelque chose et, tout à coup, il se produit une sorte de transe, qui n'en est pas une ! Il s'agit d'une hyperlucidité, nous avons l'impression de parvenir au contrôle total de nous-mêmes. Une joie profonde

[5] On pense ici au concept de « flow » de Mihály Csíkszentmihályi.

pénètre notre conscience, nous ne nous occupons plus de nous-même, nous sommes dépersonnalisés en quelque sorte.

Dans la perception, une musique, des œuvres d'art ou un paysage, peuvent tout aussi bien calmer brusquement notre travail mental. Nous ne sommes plus là superficiellement, enfumé dans un nuage lourd et épais de pensées qui se chevauchent, nous sommes entièrement là. Notre présence, ici et maintenant, prend un caractère de très grande acuité. Là encore, il y a la joie profonde, l'absence de référence à notre ego et l'impression de pouvoir toucher à toutes nos capacités.

Dans le travail mental, la réflexion, quelle qu'elle soit, la rêverie, peut aussi prendre place un contact transcendant. Nous pouvons à un certain moment, sentir comme un espace entre nous et nos pensées. Bien sûr, c'est nous-mêmes qui continuons à penser, mais nos pensées n'ont plus un caractère obsessif, elles ne nous tiennent plus à leur merci, emplissant chaque recoin de notre conscience et ne laissant nulle part la place pour un peu de calme, de détente. Nous percevons alors nos pensées presque comme une rivière qui coule. Nous nous sentons très bien, très détendu, lucide. Nous avons la nette impression de nous posséder nous-même, de nous maîtriser, d'être ouvert à toutes nos potentialités.

Maintes occasions dans notre vie peuvent être le lieu de ces expériences de contact partiel avec l'ego transcendantal. Cela peut survenir lors de notre contact avec autrui, à tous les niveaux de la communication : le langage, les émotions, le physique. Alors la relation devient fluide, aérienne, comme si à deux, on jouait en virtuose un magnifique morceau de musique, la joie et l'amour éclaboussent tout, mais nous ne nous occupons pas de savoir qui est joyeux ou qui aime qui.

Il est probable qu'en lisant ces lignes, certains reconnaissent ne jamais avoir de telles expériences. Des êtres humains peuvent effectivement se trouver, dans le **courant de leur évolution**[vac], à un tel niveau d'accrochage à l'ego, qu'ils sont aux antipodes de pouvoir seulement effleurer de telles expériences transcendantes. Ces personnes ne doivent pas se décourager pour autant et savoir que pour elles, les motivations à s'intéresser à la philosophie et le fait qu'elles aient peu à peu compris ce qui précède est le signe indéniable d'un progrès qui en entraînera nécessairement d'autres. Ces personnes devront accepter et se résoudre, dans la mesure du

possible, même sans le comprendre vraiment, à s'engager délibérément et de toute leur volonté dans la discipline méditative, jusqu'à ce que la clarté se fasse progressivement en elles-mêmes.

Quelques points communs rapprochent toutes ces expériences et vont nous guider à comprendre la raison et le sens de la discipline mentale. Le premier point est l'absence d'effort, la facilité. Tout est fluide, tout coule comme l'eau sur un feuillage et tout semble nous réussir.

Puis il y a l'acuité et la lucidité. Nous sommes dans un état d'hyper présence.

Puis il y a le contrôle. Grâce à la lucidité prennent place les capacités de se diriger, de diriger le mental où bon nous semble, de pouvoir atteindre par-là à toutes nos potentialités.

Puis nous ressentons comme un espace intérieur qui fait qu'aussi bien notre situation dans l'univers, que nos pensées, ne se présentent pas comme une glue qui nous paralyse. Nous sentons le calme, le repos, et dans tout cela surgit la joie. J'ai dit la joie profonde, car il ne s'agit pas de cette joie superficielle quand on a de bonnes raisons d'être joyeux. Il s'agit plutôt d'une joie sans objet, sans même de personnalité, pourrait-on dire. Il y a de la joie, mais nous ne savons pas vraiment qui est joyeux.

Et enfin, le point le plus important est cette dépersonnalisation. Nous ne sommes pas confus, en transe ou en catatonie, loin de là, puisque nous sommes dans une hyper lucidité, mais simplement nous ne faisons pratiquement plus du tout référence à notre ego. Nous sommes dans un état d'ouverture et de confiance, nous nous dépassons, nous nous arrachons de nous-même, et c'est pour cela que les plus évolués d'entre nous peuvent avoir une impression de rayonnement et de chaleur qui jaillissent de leur cœur.

Maintenant, nous pouvons mieux comprendre la place de la discipline mentale au milieu du tourbillon de notre vie et de nos confusions. N'oublions jamais, cependant, qu'ego et ego transcendantal étant des vacuités qui n'ont aucune réalité en dehors de nos raisonnements, ce qui fait la liaison (la discipline mentale) entre ces deux concepts est aussi bien une expression figurée que nous appellerons dorénavant du terme accepté de « méditation[vac] ».

La méditation est l'engagement délibéré de l'être humain dans une discipline mentale pouvant le conduire à être ici et maintenant,

s'identifier à la situation, à l'action, à la pensée et à l'instant présent. Et voir ainsi se créer en lui-même, spontanément, un espace intérieur qui s'étendra peu à peu sur toute sa vie et où prendra place la sérénité, qui conduit à la sagesse, qui conduit à l'énergie, qui conduit à la créativité, qui conduit à la joie, qui conduit à l'amour universel, qui conduit enfin à la réalisation supérieure de l'être humain.

Puisque, comme nous l'avons constaté, la jonction ego/ego transcendantal se fait spontanément et naturellement de façon partielle, pour beaucoup d'entre nous, tout le long de notre vie, nous ne devons pas considérer la méditation comme une pratique spéciale, chargée de valeurs comme le sacré, le solennel, le divin, le surnaturel, etc.

La méditation n'est que la systématisation de ce qui survient spontanément dans notre vie. Systématisation pour approfondir et achever l'expérience de jonction ego/ego transcendantal. Donc la méditation n'est pas une panacée, n'est pas **la voie**, n'est pas une discipline nécessaire et inéluctable que chacun devrait accomplir.

En tant qu'expression figurée, vacuité, nous considérons par ailleurs qu'il n'y a personne qui médite. Donc, il ne faut pas trop se prendre au sérieux avec ces histoires de méditation, ne pas considérer de façon simpliste que l'univers se résout dans la petite recette du contrôle mental et ainsi abandonner un prosélytisme fâcheux et peu sage.

Cela ne signifie pas, pourtant, que la méditation soit secondaire et sans importance. Elle est primordiale pour celui qui veut réellement s'engager sur un sentier d'évolution spirituelle. Mais l'engagement dans la méditation doit provenir d'une inspiration et d'une décision intimes et totalement libres et non pas être le résultat d'une pression idéologique ou conformiste.

Si je devais résumer le propos de la méditation en une seule injonction, je vous dirais : **« ne faites rien ! »**

Mais comme, dès le départ, pour la plupart des gens, ne rien faire ne signifie rien et paraît une chose impossible, nous sommes obligé de commencer par un petit artifice. Comme le seul désir du mental est d'être occupé et que cette occupation est à l'antipode du « ne rien faire », nous allons commencer par le calmer en le fixant sur un objet unique, répétitif et simple. Il s'agit de « faire », mais presque rien.

Pour cela, divers objets peuvent être employés et le choix doit se faire individuellement, par divers essais et suivant l'inspiration de chacun.

On peut choisir un objet extérieur : point, bille, flamme, enfin tout objet suffisamment net et petit pour induire, en le regardant, une condensation visuelle et mentale.

On peut choisir un objet corporel : respiration, rythme cardiaque, sensations circonscrites à des points particuliers tels nombril, plexus solaire, cœur, bout du nez, entre les deux yeux, etc.

On peut choisir enfin un objet mental : une image, un son, une idée, etc.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il n'y a pas en méditation de méthode spécifique et privilégiée. Aussi bien nous devons abandonner l'idée de technique secrète et autres fadaises. Tout support est valable dans la mesure où il inspire et correspond à la personnalité qui l'emploie. Qu'allons-nous faire du support ? Il suffit d'en emplir la conscience.

Cependant quelques points importants sont à retenir. Il convient tout d'abord de **ne faire aucun effort**. L'effort pour fixer la pensée sur l'objet de méditation créera des tensions, une fatigue, une lassitude, un inconfort, qui induiront une effervescence de pensées négatives.

J'ai parlé plus haut de condensation mentale et non de concentration, terme qui sous-tend davantage l'effort. Le terme de condensation exprime certainement mieux ce qu'il convient de faire durant la méditation. Sans effort ni concentration excessive, sans toutefois tomber dans le vagabondage mental. Dès que l'on prend conscience que l'esprit s'égard, il suffit de revenir inlassablement au support de la méditation.

Il convient, dans le cadre de cette discipline, de lui favoriser un moment de notre journée et qu'elle soit une pratique quotidienne et persistante. La régularité et la persévérance sont ici nécessaires. Dans une certaine mesure, il n'est pas utile de se préoccuper si l'on médite bien ou pas, si l'on fait des progrès ou pas, l'essentiel étant de méditer tous les jours. Le limeur ne s'arrête pas à chaque coup de lime pour constater son travail. Il lime simplement, par une sorte d'intuition, et ne contrôle son ouvrage que de temps en temps. Nous sommes ce limeur et chaque coup de lime est pour nous une méditation.

On peut méditer une demi-heure ou une heure par jour en une ou deux séances. La méditation du matin, dès le réveil, est la meilleure, quand le corps et le système nerveux sont le plus reposés. Cependant, fréquence et durée peuvent naturellement varier suivant les individus, la disposition du moment et les contraintes circonstancielles.

Au début de la pratique de la méditation, on peut facilement se décourager et avoir envie d'abandonner. C'est à ces moments que toute notre volonté est nécessaire pour ne pas rompre la discipline mentale. On peut utilement méditer en groupe et trouver ainsi une émulation et un encouragement à persévérer.

Les premières années, toutes les méditations que l'on fait ne sont pas réussies et agréables. Il y a des hauts et des bas comme en toute chose, et il faut se garder de transformer un creux de vague en abandon. Plus tard la pratique de la méditation se stabilisera et, bien que parfois on aura l'impression de stagner, il ne nous sera plus possible d'abandonner la discipline.

La position du corps s'avère importante. En effet, rapidement, on s'aperçoit qu'une mauvaise posture favorise l'errance mentale, l'assoupissement et les courbatures. Il convient de s'asseoir et non de s'allonger, pour éviter l'endormissement.

Il convient de maintenir la colonne vertébrale bien droite dans sa position naturelle et de rentrer légèrement le menton pour favoriser la condensation mentale.

On croise les jambes pour leur confort en y diminuant la circulation sanguine qui se trouve ainsi renforcée dans la partie supérieure du corps. Pour la plupart des gens, mettre un pied sous une cuisse et l'autre pied sur l'autre cuisse – ou devant le premier pied – est une position tout à fait réalisable. S'asseoir alors sur un coussin un peu dur, épais de la largeur de la paume de la main, de façon à surélever le tronc par rapport aux jambes, ce qui facilite leur flexion et la cambrure du dos. Poser les mains naturellement sur les jambes, l'une sur l'autre, ou bien séparées, une main sur chaque genou ou autrement encore, à votre guise.[6]

[6] En hiver, lorsque la pièce est un peu fraîche, nous aimons bien laisser nos mains dans les poches de notre blouson ou les enrouler ensemble dans une écharpe.

Cette position ne peut s'acquérir, en général, que progressivement, en quelques mois. Au départ, on place les jambes simplement croisées puis, peu à peu, en écartant davantage les cuisses qui s'assouplissent, on parvient à la position correcte et stable.

Le maintien de la colonne vertébrale est plus difficile. Pendant quelque temps, il faudra sans doute un support dorsal. Se mettre contre un mur et ensuite glisser un petit coussin au niveau des lombaires pour aider à la cambrure naturelle de la colonne vertébrale. Un jour, le support deviendra inutile et l'on pourra méditer au milieu d'une pièce.

Il est préférable de méditer dans une ambiance calme et silencieuse, mais l'on doit savoir que le bruit ambiant n'est tout de même pas une gêne pour méditer.[7] Si vous avez envie de vous gratter, grattez-vous. De bouger, bougez. Aucun effort ne doit être entrepris pour rester immobile.

Dès les premières pratiques de la méditation, on peut tomber dans le sommeil et ne pas parvenir à retenir la tête qui penche et le corps qui s'affaisse. Au moins avons-nous là le moyen de tester notre taux de fatigue. Il convient de persister dans une méditation de dix minutes au moins et en quelques jours ce sommeil intempestif disparaîtra.

Peu à peu la méditation va s'approfondir et se stabiliser. Le processus est graduel et prend plusieurs années. La stabilisation peut survenir en quelques mois.

L'approfondissement signifie que peu à peu nous accédons volontairement aux mêmes caractéristiques que les expériences spontanées que nous relations plus haut, c'est-à-dire l'hyper présence, la lucidité, l'acuité de nos pensées. Le contrôle de plus en plus évident de notre mental. Sa purification par la création de l'espace intérieur qui fait que nous voyons couler nos pensées comme une rivière sans être pris dans leur flot. Le calme et le repos du corps et de l'esprit et dans tout cela la joie profonde et… transcendante, car il ne s'agit pas de la joie de l'ego qui se réjouit.

Puis, l'abandon progressif de l'ego, car justement, dans la méditation véritable, on ne poursuit pas de but, par exemple celui

[7] « *Noise is not a barrier for meditation* » disait le Maharishi Maesh Yogi, avec son anglais à l'accent indien.

d'atteindre l'ego transcendantal[vac] qui n'est qu'une vacuité, mais on abandonne plutôt la course, toutes les courses et l'ego[vac] lui-même qui n'est qu'une autre vacuité.

À ce niveau, qui est aussi celui de la stabilisation dans la pratique de la méditation, on abandonne aussi spontanément, le support mental, quel qu'il soit. On perçoit alors la méditation comme un état totalement à part des autres états de la conscience. On a alors appris à vraiment « ne rien faire », mais nous ne sommes pas encore au bout du chemin. Nous ne venons d'en franchir que la première étape.

La méditation forme un tout avec la vie et notre approfondissement s'accompagne nécessairement d'une modification de notre comportement, de notre personnalité. Nous serons sans cesse confronté aux expériences de la réalité pour évoluer, aussi bien que nous continuerons à méditer.

La méditation devient un long travail d'abandon. Une seule chose à retenir : **lâcher prise**. Tout peut surgir durant la méditation, des choses horribles ou merveilleuses, mais il convient de revenir sur le non-appui tel que nous l'avons découvert à ce niveau de notre pratique. Il s'agit de sentir l'espace entre soi, l'horreur ou le merveilleux. Donc, il faut s'ouvrir à l'horreur et regarder avec ironie le merveilleux et mêler avec humour l'une et l'autre pour sentir leur irréalité, l'irréalité des valeurs.

Le non-appui lui-même, qui représente l'état fondamental de la méditation, ne peut-être décrit à l'aide de mots. Il faut le faire et pour cela il convient de commencer par s'asseoir, fermer les yeux et méditer.

Si jusque-là l'on n'avait pas trop bien compris les théories, la philosophie, la psychophénoménologie, accéder à l'acuité et au contrôle mental va nous permettre de faire jouer notre intelligence et notre intuition plus efficacement. Par la suite, c'est en cultivant de plus en plus le non-appui que l'on parvient à **toucher l'ego transcendantal[vac]**.

Cependant, il n'est pas possible de parler réellement de cette expérience, car pour la décrire il faudrait parler nécessairement en termes de phénomène à la conscience. Comme cette expérience se situe au-delà des phénomènes, donc au-delà d'un quelconque état de conscience, aucun discours ne peut la relater sinon par l'emploi de vacuités. Et c'est ce que nous faisons tout le long de la

psychophénoménologie, trompant les esprits simplistes qui prennent pour des réalités ce qui n'est que métaphores, paraboles, expressions figurées et façons de parler. Nous devons donc retenir que c'est à l'aide de vacuités que nous allons expliquer à présent comment la méditation – et sa pratique régulière – peut nous amener à abandonner, même dans ses racines les plus profondes, la théorie de l'ego.[8]

Par le fait qu'elle offre le repos du corps (l'absence d'action) et le repos de l'esprit (diminution des formations mentales et absence d'occupations, d'intérêts sur le plan de la conscience, c'est-à-dire le développement de l'espace intérieur), la méditation favorise la **prise de conscience de l'observateur**^{vac}.

En effet, tout état de conscience se caractérise théoriquement (c'est-à-dire suivant l'articulation des vacuités employées dans la théorie), par la mise en évidence de l'observateur (la conscience) avec l'objet observé (le phénomène à la conscience ou état de conscience).

Cette distinction est bien entendu totalement théorique, artificielle, et n'est qu'une commodité du langage et du raisonnement logique. Dans la réalité, nous savons que l'observateur et l'objet observé, c'est-à-dire la conscience et les phénomènes à la conscience, sont irrémédiablement et irréductiblement intriqués et que l'une ne peut aller sans l'autre. La conscience est toujours conscience de quelque chose et un phénomène ne peut-être que pour une conscience.

La prise de conscience de l'observateur durant la méditation est donc bien une expression figurée, que l'on emploie pour montrer que durant la méditation l'**espace se forme**^{vac}, l'**ego se dissout**^{vac}, l'**ego transcendantal est atteint**^{vac}, l'**Éveil surgit**^{vac}, etc. On pourrait employer ainsi une infinité d'expressions figurées qui, de toute façon, ne nous feront pas connaître ce qui est inconnaissable au niveau du simple raisonnement intellectuel et du langage.

Nous sommes coincé à employer une vacuité bien dépouillée pour dire ce qui se passe durant la méditation : « il se passe quelque

[8] Il s'agit là d'un idéal de jeunesse. Quatre décennies plus tard, nous constatons que notre ego est toujours bien vivace. Ceci n'invalide pas le travail en méditation, car il est toujours possible de se dire que notre vie aurait pu être bien pire !

chose ». Cela peut paraître flou et ambigu, mais il n'y a pas moyen de dire autre chose, sinon que chacun doit en faire l'expérience pour le comprendre.

C'est ainsi que durant la méditation s'enclenche spontanément (il est inutile de chercher à le provoquer et cela nuit) un processus d'enchaînement : l'espace provoquée par l'**état de méditation**[vac] induit une première prise de conscience de l'espace et des pensées qui y coulent. À cela suit la prise de conscience de l'observateur qui contemple l'espace. Cependant, la méditation s'approfondissant, cet observateur peut lui-même être observé observant, et ainsi de suite…

Nous nous trouvons en présence d'un empilement d'observateurs qui s'étage à l'infini. Cependant, cet empilement n'est pas perçu d'une façon développée, mais d'une façon synthétique grâce à une intelligence intuitive qui opère à présent.

L'approfondissement de la méditation, en tant qu'acte de lâcher-prise, induit à nouveau l'abandon de la perception synthétique de l'emboîtement des observateurs. Dans cet abandon lui-même, il ne reste **rien**[vac] et on ne peut aller au-delà puisque tout a été transcendé.

Comme tout cela doit paraître plutôt flou, nous allons le reprendre en relatant de façon précise l'évolution de l'expérience de la méditation, telle qu'elle se présente spontanément pour chaque humain qui décide de la vivre.

Au départ donc, on se met en position de méditation. Assis, la colonne vertébrale bien droite, jambes croisées, yeux fermés, nous constatons peu à peu que le corps se détend et n'a plus besoin de bouger.

Sur le plan mental, celui de la conscience, si l'on fait le bilan de cinq ou dix minutes de ce qui n'est pas encore de la méditation, nous constatons que notre mental a tourné sans arrêt, allant d'une idée à une autre, d'une image à la suivante, d'émotion en émotion. Nous reconnaissons avoir été pris par le jeu de notre pensée et emportés comme par un bon film. Nous n'avons établi aucune distance entre nous-même et nos formations mentales. Comment faire l'espace d'ailleurs, puisque l'observateur et le phénomène à la conscience sont solidaires ?

En fait, nous nous trouvons, là encore, avec des vacuités. Et pour l'observateur, l'observateur au-dessus, il y a effectivement une

sorte d'espace intérieur, mais cela signifie plus simplement que ça marche, c'est le premier pas vers l'abandon de l'ego.

Le problème est que si l'on commence à considérer les pensées qui coulent, à considérer l'espace intérieur, alors il n'y a plus autant d'espace, de lâcher-prise. Il y a encore un observateur.

Puisque le propos de la méditation et d'abandonner l'observateur, celui-ci n'ayant aucune base concrète, restant hypothétique en tant que vacuité, il convient d'abandonner tout état d'observation concernant la méditation elle-même.

Peu à peu, et les mois et les années passant, la méditation s'approfondit. À ce niveau, il suffira de nous asseoir, de fermer les yeux pour, si nous le voulons, entrer spontanément dans l'état de méditation. Nous ferons souvent l'expérience d'un très grand calme mental et de l'arrêt quasi total de nos pensées. Mais, là encore, il convient d'aller plus loin et d'abandonner l'observateur du calme mental et l'observateur du vide de pensée.

Cependant, la perception de la méditation comme un état particulier et remarquable de la conscience n'est qu'une étape sur le chemin. Étape nuisible, comme toutes les étapes, si l'on décide de s'y fixer, car alors nous posons des valeurs sur la méditation et sa pratique, valeurs rattachées à des théories qui ennoblissent la spiritualité et confortent l'ego par son appartenance à une élite spirituelle, nous éloignant ainsi du « silence », du « plus rien à faire », de la simplicité fondamentale de la réalité.

C'est ainsi qu'il est bon de s'apercevoir que la méditation n'est pas qu'un état particulier, induit, artificiel, mais qu'elle s'insinue peu à peu dans notre vie.

Nous pouvons la percevoir comme un **redressement progressif du mental**[vac] qui, d'un état centré sur un observateur, un ego, glisse lentement vers un état décentré, sans ego. C'est-à-dire que ces instants de la vie, dont j'ai parlé plus haut, qui voient se former spontanément la **jonction ego/ego transcendantal**[vac], vont s'accroître en nombre et en durée. Ceci est important, car notre vie va s'en trouver transformée et cela doit nous aider à comprendre de quelle façon la méditation change la personnalité humaine.[9]

[9] Là encore, nous regardons aujourd'hui cette prétention de « changer la personnalité humaine » comme irréaliste et trop ambitieuse. Mais peut-être avons-nous simplement évité le pire !

C'est ainsi que de plus en plus de situations dans notre vie seront vécues avec les marques de cette acuité, de cette intensité, de cette richesse intérieure, de cet oubli de soi qui caractérisent l'état de méditation. Mais l'important est que nous n'ayons pas cherché à faire quelque chose de spécial. Nous sommes resté nous-même. Nous n'avons pas cherché à suivre tel ou tel modèle de comportement, à nous accrocher à telle ou telle théorie concernant l'univers ou le sens de notre vie. Et, nous le constatons pourtant, sans rien faire de spécial, notre attitude et nos réactions changent.

Ce changement est hautement positif dans la mesure où il correspond à un changement réel en nous-même et non parce qu'intellectuellement parlant, nous aurons compris qu'il faut changer et l'aurons fait. Cela ne signifiant pas qu'il ne faut jamais décider de se changer et changer nos comportements à la suite d'un travail de la raison. La méditation ne dispense pas de la raison.

Le point important est la dépersonnalisation, l'abandon de l'ego. C'est cela qui purifie notre action et la rend aussi belle et précise. Cela, cependant, on ne peut le réaliser complètement par la seule volonté, la seule compréhension. Comprendre seulement l'absence d'ego est une autre forme de l'ego, d'où le risque d'erreur. Nous devons réaliser l'absence d'ego plus que la comprendre. Il s'agit de remodeler, rééduquer nos pulsions mentales pour leur enlever le filtre de l'ego.

Les informations contenues dans ce chapitre sont largement suffisantes pour s'engager dans la pratique de la méditation. Plus loin, lorsque nous aurons acquis les connaissances nécessaires par la logique intuitive, nous pourrons préciser davantage le processus de la méditation et mieux comprendre son influence et ses rapports avec la vie quotidienne.

LA LOGIQUE INTUITIVE

Nous sommes parvenu à l'abandon de toute théorie et avec notre engagement dans la pratique de la méditation nous allons vers l'expérience concrète de l'abandon de toute théorie.

Cependant, encore et toujours, nous sommes profondément marqués par notre accrochage à la théorie de l'ego. Accrochage à l'ego lui-même en tant qu'entité réelle. Mais pour nous l'ego n'est pas qu'une supposition, il nous paraît encore une certitude, bien que par ailleurs nous ayons compris son irréalité. C'est pour cette raison que nous allons continuer à nous engager dans une voie d'élucidation du monde à l'aide de théories : cet ensemble théorique, ainsi que tous les chapitres précédents concernant l'humain, l'ego, la méditation, est la psychophénoménologie[vac]. La psychophénoménologie se veut une étape ultime pour l'intelligence et la raison humaine vers le dépassement des limites de cette raison.

La psychophénoménologie ne se veut pas un système déductif replié sur lui-même et prétendant à une complétude dans son état. Pour cette raison, elle ne fait pas uniquement appel à l'esprit rationnel et logique, mais nous demande surtout de faire jouer notre intelligence intuitive.

Comme l'ensemble de nos théories sera basé sur un même système logique, nous allons définir celui-ci à présent et établir les règles de nos raisonnements intuitifs.

Le système logique à la base de la psychophénoménologie s'appelle la « **logique intuitive[vac]** ».

La logique intuitive, modèle pour toutes les théories de la psychophénoménologie, ne se prétend pas une théorie absolue

correspondant à une vérité, à une réalité. Pour cette raison, nous devons souligner le fait que toutes les théories de la psychophénoménologie, ainsi que la logique intuitive qui les sous-tend, sont élaborées à partir de concepts vides, c'est-à-dire ne représentant rien de réel. Ce sont des expressions figurées que nous appellerons vacuités.

Nous pouvons ainsi appeler **théories vacuitives**, la psychophénoménologie, la logique intuitive, les théories attenantes et enfin toute théorie construite à partir de vacuités.

La logique intuitive – et donc la psychophénoménologie – est basée sur le principe axiomatique de l'immanence totale. Principe qui s'énonce ainsi :

« La situation totale est immanente à elle-même. »

Ce principe est l'expression de l'aboutissement de la vision intuitive et syncrétique de l'univers lorsqu'on a abandonné toutes les théories et l'abandon lui-même. C'est la vision de l'univers obtenue dans le « garder le silence ».

Définition de la **situation totale** : on appelle situation totale, l'ensemble immanent de la situation virtuelle et de la situation actuelle.[10]

Définition de l'**immanence** : on appelle immanence, dans la logique intuitive, la confusion et l'identification complète de la situation actuelle et de la situation virtuelle (confusion de l'être de chacune des situations dans la vision intuitive).[11]

Définition de la **situation virtuelle** : on appelle situation virtuelle, toute situation hors du champ de la conscience.

Définition de la **situation actuelle** : on appelle situation actuelle, toute situation prenant place effectivement dans le champ de la conscience, **ici et maintenant**.

Définition du **champ de la conscience** : on appelle champ de la conscience, le mode d'effectuation d'une conscience.

---

[10] Si l'on considère la situation virtuelle comme le passé et le futur, en immanence dans le présent, l'actuel, on a là une belle prémisse de l'univers-bloc.

[11] Nous rejoignions, sans le savoir, les Wittgenstein, Sartre, Deleuze, dans leurs conceptions de l'immanence.

Lorsque nous formulons une théorie, lorsque nous décrivons l'univers à notre conscience, lorsque nous percevons des sensations, lorsque nous vivons des émotions, des sentiments, expérimentons le monde spirituel, lorsque nous raisonnons, lorsque nous rêvons, tout cela appartient à la situation actuelle.

Pour plus de précisions, la situation actuelle comporte les éléments suivants : la sensation, la perception, la conceptualisation, la réflexion, le souvenir, la prédiction, l'imagination, l'émotion, le sentiment, le rêve et l'expérience spirituelle lorsqu'ils apparaissent **ici et maintenant**.

Lorsque nous disons qu'il y a des sensations, pensées, théories, émotions, expériences spirituelles, etc., hors du champ de la conscience, nous faisons ainsi référence à la situation virtuelle.

L'ensemble immanent de la situation actuelle et de la situation virtuelle forme la **situation totale**. La perception de la situation totale ne peut se faire directement avec la seule raison, la seule intelligence relative au champ de la conscience. La perception de la situation totale nous demande, pour être réalisée, de dépasser la raison pour parvenir à l'intelligence intuitive. La pratique de la méditation est fondamentale pour le développement de l'intelligence intuitive.

Il s'agit, d'une part, de reconnaître la situation actuelle comme seulement relative au champ de la conscience qui la conçoit, et de bien voir que tout ce qui va passer de la situation virtuelle à la situation actuelle ne le fera qu'en se relativisant au champ de la conscience.

Ainsi, il convient de ne pas s'accrocher à ce qui paraît dans la situation actuelle. En ne s'accrochant pas, on commence à ressentir intuitivement l'**infinie potentialité de la situation virtuelle**. Et c'est au sein de cette intuition que prend place l'intuition supérieure et syncrétique, marquée par l'abandon de l'ego, c'est-à-dire la perception intuitive de l'identité (immanence) entre la situation virtuelle et la situation actuelle.

Appelant cela l'immanence de la situation actuelle à la situation virtuelle, on parvient à la considération de la situation totale, qui est dite « immanente à elle-même », pour bien marquer le fait qu'elle ne se réfère à aucune situation relative à une conscience égoïque.

Chaque situation, pour la bonne compréhension de la logique intuitive et son utilisation ultérieure dans les théories psychophénoménologiques, est considérée comme un ensemble d'éléments qui se divisent en deux catégories (division théorique) : les **phénomènes** et les **propositions**.

Définition de l'**élément** : on appelle élément, le phénomène ou la proposition contenu dans la situation actuelle, virtuelle ou totale.

De l'**élément phénoménal** : on appelle élément phénoménal ou phénomène, tout objet, événement, en fait sensation, contenu dans la situation actuelle, virtuelle ou totale.

Définition de l'**élément propositionnel** : on appelle élément propositionnel ou proposition, toute formulation de concept par un langage symbolique représentant des éléments phénoménaux, contenue dans la situation actuelle, virtuelle au totale.

Ainsi, dans la situation actuelle prennent place les éléments phénoménaux et propositionnels actuels, dont l'ensemble respectif s'appellera : situation actuelle phénoménale et situation actuelle propositionnelle (ou théorie actuelle).

Dans la situation virtuelle prennent place les éléments phénoménaux et propositionnels virtuels dont l'ensemble respectif s'appellera : situation virtuelle phénoménale et situation virtuelle propositionnelle (ou théorie virtuelle).

Dans la situation totale prennent place les éléments phénoménaux et propositionnels vacuitifs, car ils ne font référence à aucune situation relative à une conscience égoïque. On appelle plus généralement ces éléments vacuitifs des vacuités (vacuités phénoménales et vacuités propositionnelles – ou théories vacuitives) dont l'ensemble respectif s'appellera : situation totale phénoménale et situation totale propositionnelle, mais on pourra aussi parler de situation vacuitive (NB : lorsqu'on parlera d'éléments ou de vacuités, sans autre précision, nous sous-entendrons, par-là, phénomènes et propositions en même temps).

La situation actuelle est conçue dans le champ de la conscience par la combinaison des éléments sous forme logique ou non-logique. Ces formes de combinaisons correspondent à ce que l'on appellera un « coefficient de logicité ».

Définition du **coefficient de logicité** : on appelle coefficient de logicité, le degré symbolique de logicité exprimé entre 0,1 et 0,99

sous lequel apparaît la situation actuelle dans le champ de la conscience.

Définition de la **logicité** : on dit que dans la situation actuelle, deux éléments au moins sont en logique ou qu'il y a logicité entre eux, lorsqu'**à eux deux** ils forment au moins un troisième élément.[12]

Définition de la **non-logicité** : on dit que, dans la situation actuelle, deux éléments au moins sont en non-logique ou qu'il y a non-logicité entre eux, lorsqu'**à eux deux** ils ne forment aucun autre élément.

Le coefficient de logicité s'applique à un premier degré sur les éléments. Une proposition est logique, où il y a logicité entre la conscience et la proposition, si celle-ci est « comprise ». À l'inverse, la proposition est dite non-logique.

Exemple : « Table », est logique, car comprenant la langue, je comprends aussi ce que suggère le mot « Table » qui est un élément propositionnel. « *Tiech* »,[13] est non-logique, car ne comprenant pas la langue, je ne comprends pas non plus ce que suggère l'élément propositionnel « *Tiech* ».

À présent, si quelqu'un qui parle la langue correspondant au mot « *Tiech* » me le traduit dans ma propre langue, montrant la table : « cela est "*Tiech*" », alors, pour moi, « *Tiech* » deviendra logique.

Un phénomène est dit logique, où il y a logicité entre le phénomène et la conscience, si celui-ci est saisi dans un ensemble événementiel logique. Exemple : la table que je vois dans une pièce est pour moi logique, car cette table est reliée dans la perception que j'en ai à tout un catalogue de références par rapport au phénomène table. Je sais qu'elle est en bois et je connais son degré de fragilité. Je sais quels sont les usages que je pourrais en faire. Je connais sa couleur, sa forme, je sais ce qu'elle peut symboliser, je puis la rattacher à divers éléments propositionnels logiques, etc.

Par contre, si venant d'une peuplade perdue sous les tropiques, je suis brusquement mis en présence de la neige, le phénomène sera non-logique avec moi, car je ne posséderais aucune référence, aucune explication rationnelle, scientifique, ni même irrationnelle,

[12] Il existe des liens entre les concepts de logicité et de causalité.

[13] « Table » en allemand.

divine, magique, appartenant à mon héritage culturel pour créer une logicité entre moi et le phénomène neige.

Il faudra pour qu'apparaisse la logicité et que je sorte de la stupeur, que je me forme une théorie (très semblablement magique) pour relier logiquement le phénomène neige à ma situation actuelle logique, ou bien que quelqu'un parviennent à m'expliquer rationnellement ce qu'est la neige.[14]

Le coefficient de logicité s'applique aussi, à un second degré, sur la combinaison des éléments entre eux, combinaison que l'on appelle : situation actuelle.

La phrase : « le chat mange la souris » est logique. Elle peut voir son coefficient de logicité approcher de 0, si je remplace l'un des éléments au moins par un élément n'étant pas en logicité avec le reste de la situation : « le chat mange la ***maus*** ».[15]

Ou bien si je remplace un des éléments au moins par un élément n'étant pas en logicité seulement avec le reste de la proposition : « le **fromage** mange la souris ».

Ou bien si je permute les éléments de façon non-logique : « **mange le la chat souris** ».

Cependant, ces exemples ne sont pas sous un coefficient de logicité de 0, car je puis soit donner un sens (même hypothétique) à « *maus* »[16] dans le premier cas, soit permuter fromage et souris dans le second cas, soit retrouver l'ordre correct des éléments dans le troisième cas.

Par contre, si je ne connais pas la langue, la situation : « *Die Katze frisst die Maus* » et sous coefficient de logicité égal à 0,1.

Nous ne devons pas oublier que le coefficient de logicité ne propose aucune application rigoureuse. Il n'est que symbolique et donc son évaluation entre 0,1 et 0,99[17] et laissée à l'initiative complète de son utilisateur.

---

[14] Ou que je formule une théorie à partir de l'eau, que je connais, qui apparaît à la fonte de la neige.

[15] *Maus* signifiant « souris » en allemand.

[16] Faire l'hypothèse qu'il s'agit de quelque chose que le chat chasse et mange habituellement.

[17] On pourrait tout aussi bien envisager 0,0000000001 ou

Sur le plan des phénomènes, le coefficient de logicité s'applique aussi à leur combinaison. Si, en voulant planter un clou, je me tape sur les doigts et ressens une vive douleur, cette situation logiquement rattachée à l'ensemble de ma situation actuelle est logique (on peut parler ici de causalité).

Si, par contre, en voulant planter ce même clou, dès la première percussion, je perçois deux voitures se percuter en bas dans la rue au même instant, cette situation et non-logique, car je ne connais pas de lien entre ma percussion du marteau sur le clou et celle des deux voitures.

Cependant, je puis mettre cette situation sous un coefficient de logicité égal à 0,99 si je forme une théorie expliquant magiquement, ou de toute autre façon, la liaison entre les deux événements. Ou bien, en parlant de coïncidence, le coefficient de logicité sera alors moindre se situant entre 0,1 et 0,99.

Le terme d'élément est bien entendu adaptable au niveau auquel on considère la situation. Si la situation est le mot, les éléments sont les lettres. Si la situation est la phrase, les éléments sont les mots. Si la situation est la théorie, les éléments sont les phrases, etc.

De même, si la situation est un événement, les éléments sont les personnages ou objets impliqués. Si la situation est politique, ce sont les événements eux-mêmes qui deviennent des éléments, et ainsi de suite…[18]

Quand on dit qu'un élément est ou n'est pas logique, il est bien sûr sous-entendu que c'est par rapport à la situation actuelle, si ce n'est par rapport aux éléments auxquels il est directement combiné. Un élément isolé de tout contexte actuel n'est pas logiquement définissable, car il est une virtualité.

Nous pouvons à présent préciser les quatre règles d'application de la logicité :

1- Si tous les éléments d'une situation sont non-logiques par rapport à cette situation, le coefficient de logicité est égal à 0,1. Cette situation est dite non-logique (exemple : « *Die Katze frisst die Maus* »).

0,9999999999.

[18] D'une façon ultime, les éléments les plus fondamentaux sont les ondes-particules quantiques.

2- Si au moins un élément de la situation est en non-logique par rapport à cette situation, le coefficient de logicité pourrait être égal à 0,20 (exemple : « le chat mange la *maus* », soit 1 élément non-logique sur 5).

3- Si au moins un élément de la situation est en non-logique par rapport à au moins un autre élément, mais en logique par rapport à l'ensemble de la situation, le coefficient de logicité pourrait être égal à 0,40 (exemple : « le fromage mange la souris », soit 2 éléments non-logiquement placés sur 5).

4- Si tous les éléments d'une situation sont en logique par rapport à cette situation, le coefficient de logicité est égal à 0,99. Cette situation est dite logique (exemple : « le chat mange la souris »).

Vous avez pu remarquer que dans son application nous n'employons pas les coefficients de logicité de 0 et 1. Cela correspond aux deux règles dites « d'évitement des extrêmes ».

Le coefficient de logicité 0 correspondrait à une situation totalement non-logique. Cependant, dans la mesure où toute situation actuelle, tout illogique qu'elle soit, appartient, en tant que situation actuelle, au champ de la conscience, nous considérons qu'elle est liée à la conscience par une logicité minimale.

D'où la règle : **toute situation totalement non-logique est actualisée sous un coefficient de logicité minimale de 0,1**.[19]

Le coefficient de logicité 1 correspondrait à une situation totalement logique. Cependant, dans la mesure où toute situation actuelle, toute logique qu'elle soit, appartient, en tant que situation actuelle, au champ de la conscience, nous considérons qu'elle n'est qu'une relativisation de la situation virtuelle n'autorisant aucune logicité totale.

D'où la règle : **toute situation totalement logique et actualisée sous un coefficient de logicité maximale de 0,99**.[20]

Les deux règles d'évitement des extrêmes nous permettent de formuler le théorème suivant : **la situation actuelle est toujours**

[19] En fait, la logicité minimale est de 1 précédé d'une infinité de zéros décimaux (0,0000000000…0000000001).

[20] Là encore, la logicité maximale est de 9 précédé d'une infinité de neufs décimaux (0,9999999999…9999999999).

actualisée sous un coefficient de logicité compris entre 0,1 et 0,99.

Ce qui se traduit dans le langage de la logique classique par : **aucune proposition ne peut être déclarée complètement fausse ni complètement vraie**.

Le coefficient de logicité est directement lié à la situation actuelle, c'est-à-dire celle qui concerne essentiellement le champ de la conscience. Il n'y a pas par rapport à la situation virtuelle ou par rapport à la situation totale, vacuitive, de logicité ou de non-logicité. C'est le champ de la conscience qui, de par sa structure même, en tant que mode d'effectuation d'une conscience, peut prendre un caractère distinctif entre logique et non-logique.

La logicité est un cadre transcendantal, au sens kantien, au même titre que le temps et l'espace, où se structure l'expérience de la conscience. De là, nous pouvons dire qu'une assertion n'est vraie ou fausse qu'en fonction du coefficient de logicité sous lequel elle est formulée, coefficient lui-même relatif au champ de la conscience auquel il s'applique. Pour ces raisons nous pouvons appeler la logique intuitive une non-logique, tout comme nous étions parvenus dans le « confinement au silence » à une non-philosophie. Car, le principe axiomatique même de la logique intuitive (et par extension de la psychophénoménologie), le principe d'immanence totale, ne peut être considéré comme une simple assertion vraie ou fausse. S'il était vrai, nous savons qu'il ne pourrait l'être qu'à 0,99 de logicité, ou bien s'il était faux, il ne pourrait l'être qu'à 0,1 de logicité.

En fait, le principe d'immanence totale n'est un principe axiomatique que par rapport au langage et à la nécessité de communiquer dans la situation actuelle, et sous le coefficient de logicité de cette situation, à d'autres consciences, toute la « vacuité » de ce principe axiomatique. Car le principe d'immanence totale appartient, aussi bien pour chacun de ces éléments, que pour lui-même en tant que situation actuelle, à son émergence de la situation virtuelle et à son syncrétisme avec la situation vacuitive.

En un sens, au lieu de dire : « la situation totale et immanente à elle-même », on pourrait tout aussi bien dire : « il a fait beau aujourd'hui », ou bien : « prendrez-vous une tasse de thé ? ». C'est pareil.

Le principe d'immanence totale nous amène à formuler le principe de « l'omnivalence de tout élément de la situation actuelle ». Principe qui s'énonce ainsi : **tout élément de la situation actuelle est à la fois actuel, virtuel et vacuitif**.

Cela signifie que tout élément de la situation actuelle doit être regardé non seulement par rapport à la logicité de cette situation, mais il convient en outre de percevoir par l'intelligence intuitive, la racine virtuelle de cet élément et son rattachement syncrétique à la situation totale. Donc tout élément actuel est aussi un élément virtuel, ainsi qu' une vacuité.

De là, lorsqu'on persiste, au niveau de la situation actuelle, à formuler des théories sous le coefficient de logicité correspondant, on ne formule que des théories relatives (relatives à la conscience qui les formule).

Par contre, si faisant appel à l'intelligence intuitive, on parvient à reconnaître intuitivement tous les éléments de la théorie comme des vacuités, on formule alors ce que nous pouvons appeler une théorie **absolue**, que l'on appellera de préférence **vacuitive**, afin d'éviter l'erreur de concevoir cette théorie absolue au sens restrictif qu'elle annule et remplace toutes les autres théories. L'absoluité émane de la reconnaissance intuitive de l'irréalité des éléments de la théorie et non point de leur sens intellectuel et relatif.

La théorie vacuitive est l'ultime étape dans le champ de la conscience avant le « garder le silence ».

La psychophénoménologie, la logique intuitive et toutes les théories attenantes sont par là même des théories vacuitives.

La logicité étant un cadre conceptuel relatif à la situation actuelle, celle correspondant au champ de la conscience, le coefficient de logicité ne concerne donc ni la situation virtuelle ni la situation totale dans sa vacuité. Au-delà de la sphère de la conscience il n'y a donc plus de vérité, de vrai et de faux, de logique ou de non-logique, toutes notions relatives à la conscience qui les conçoit.

La réalité, celle qui correspond à la situation totale, ne peut donc être décrite, en conscience dans le cadre intuitif, à l'aide d'éléments propositionnels extrémistes tels que dire que cela est « logique » ou cela et « non-logique ».

Toute situation logique ou non-logique dans la situation actuelle correspond à une situation ni logique, ni non-logique dans la

situation totale. Telle est l'apparence du monde une fois que l'on a laissé tomber les valeurs surimposées aux choses telles qu'elles sont, que l'on a « gardé le silence » et que l'on s'est ouvert à la perception intuitive syncrétique.

À ce niveau nous devons, pour faciliter notre compréhension et notre travail d'ultime élucidation avant le « silence », élaborer le concept vacuitif de « ligatrème ». Le terme de **ligatrème** a été créé à partir des deux premières syllabes de ***ligare***, qui signifie lier en latin, et des deux dernières syllabes d'**extrême**. Donc il faut comprendre ligatrème comme **qui lie les extrêmes**.

Définition du **ligatrème** : on appelle ligatrème, la conception intuitive de l'univers par une conscience ne s'accrochant à aucune valeur extrême, mais qui considère les valeurs extrêmes comme relatives au champ de la conscience et vacuitives dans la situation totale.

Ainsi, au niveau du champ de la conscience, le ligatrème est une voie médiane, en équilibre parfait entre deux conceptions extrémistes. Le ligatrème, dans sa désignation, est suivi du substantif qui correspond aux extrêmes auxquelles il applique sa ligature.

Ainsi, et cela vaut pour une définition, on appellera **ligatrème de logicité**, la perception intuitive de la non-réalité absolue des valeurs extrêmes de logique et de non-logique.

En d'autres termes, lorsqu'on considère dans la perception intuitive de la réalité la logicité et là non-logicité comme des vacuités, nous appellerons cette considération le ligatrème de logicité. Le ligatrème de logicité peut être considéré comme un ligatrème de base à partir duquel nous pouvons développer les ligatrèmes correspondant aux notions extrémistes de :

– rationalité/irrationalité ;

– causalité/hasard ;

– libre arbitre/prédestination.

Définition du **ligatrème de rationalité** : on appelle ligatrème de rationalité, celui qui correspond à la perception intuitive de la non-réalité absolue des valeurs extrêmes de rationnel et irrationnel.

La situation actuelle, celle qui concerne le champ de la conscience, en parallèle avec son coefficient de logicité, permet un déploiement de la pensée dans un raisonnement. Lorsque le raisonnement ne peut être engagé, on reconnaît alors une valeur irrationnelle à la situation actuelle.

D'après le principe axiomatique d'immanence totale, nous devons voir le rationnel et l'irrationnel, comme des valeurs correspondant au cadre de la conscience, mais qui n'ont plus aucun sens sorties de ce cadre.

L'humain, par ses recherches technologiques et scientifiques, crée autour de lui, en fait dans sa situation actuelle, une sphère de rationalité. Sphère qu'il peut et pourra étendre fort loin. Cependant, nous ne devons pas perdre de vue que notre sphère rationnelle, faite de toutes les conceptions, théories scientifiques, qui placent un maximum de notre situation actuelle courante sous un coefficient de logicité proche du 1, que cette sphère rationnelle et totalement immergée dans un océan infini de virtualité : la situation virtuelle.

Nous pourrions reculer aussi loin que nous puissions l'imaginer, et même au-delà, les limites de notre sphère rationnelle, qu'il resterait toujours, encore au-delà, une virtualité sans limites. C'est cette virtualité qui produit la présence de l'irrationnel dans la situation actuelle.

Au niveau de la perception intuitive globale de la situation vacuitive, nous évitons les extrêmes de considérer l'univers comme rationnel ou irrationnel en nous fixant sur le ligatrème de rationalité.

Définition du **ligatrème de causalité** : on appelle ligatrème de causalité, celui qui correspond à la perception intuitive de la non-réalité absolue des valeurs extrêmes de causalité et hasard.

Dans la situation actuelle, sous coefficient de logicité tendant vers le 1, nous pouvons observer un enchaînement des phénomènes événementiels qui nous donne la perception d'une causalité ou d'une non-causalité, d'un hasard. Si je me frappe sur un doigt avec un marteau, la rencontre entre le marteau et mon doigt sera cause de la douleur ressentie. Il y a causalité dans cette situation. Il s'agit d'une situation logique classique, où deux éléments (le doigt et le marteau) forment un troisième élément (la douleur).

Par contre, si je lance un dé, ce sera **par hasard** que celui-ci finira par s'immobiliser sur le chiffre quatre, cette situation sera non-logique, car deux éléments (le lanceur et son dé) ne forment aucun autre troisième élément.

Avant de poursuivre nous devons préciser que nous n'avons pris que deux éléments pour simplifier, car en réalité plus de deux éléments concernent ces situations données un exemple. Dans la situation du dé jeté, les deux éléments choisis (la volonté de lanceur et le dé) ne forment pas un troisième élément au sens où si, par rapport à la logique du lanceur, celui-ci escomptait obtenir un six, il ne pourrait observer de logicité entre son désir et le résultat qui est quatre. Par contre, dans le cadre d'un autre rapport de logicité, beaucoup plus simple, entre lanceur et dé, il y a effectivement logicité si nous nous contentons de dire qu'un dé lancé par un joueur produit un dé qui s'immobilise sur un chiffre et si en plus nous considérons une « théorie » de la probabilité de 1/6 pour chaque résultat escompté.

Qu'en est-il exactement de la causalité et du hasard ? Sachant que la situation actuelle prend sa source dans la situation virtuelle, nous voyons que chaque élément actuel étant issu directement de la virtualité n'a pas besoin de cause dans l'actualité pour apparaître. Nous pouvons considérer que tous les événements dans la situation actuelle, se succèdent, se conjuguent sans aucun lien entre eux, et que ce lien n'est que fictif, produit inhérent au coefficient de logicité sous lequel se présente la situation dans le champ de la conscience.

Ainsi, les trois éléments (marteau-doigt-douleur) sont dans la situation vacuitive trois éléments hors de toute logique, au sens où ils ne sont ni en logique ni en non-logique. Ils sont, c'est tout, et ne prennent un caractère logique que relativement au champ de la conscience.

Une petite illustration et ici intéressante à étudier, celle du billard. Si je considère une piste de billard de quatre mètres carrés et que j'y lance une boule, je n'obtiendrai rien de bien caractéristique. À partir de deux boules j'obtiendrai deux caractéristiques : un contact, si les boules se touchent et un non-contact, si elles ne se touchent pas. À partir de trois boules, j'obtiendrai un plus grand nombre de caractéristiques, par exemple : contact, non-contact, contact des trois boules, triangle quelconque, équilatéral, isocèle,

notion de proche et de lointain, alignement, etc. Nous pouvons aisément deviner que plus je mettrai de boules et plus j'aurai de chance d'obtenir des figures caractéristiques. Ces figures caractéristiques représentant une logique, donc plaçant la situation des boules sous un coefficient de logicité, alors qu'au départ le lancer s'est fait sans logique, sans intention, par hasard.

D'autre part, plus je prolongerai l'expérience, plus je lancerai les boules et plus j'obtiendrai de résultats logiques successifs. Je puis aussi prendre un billard d'un kilomètre carré avec plusieurs millions de boules, qui me produiront des situations logiques très complexes.

Maintenant, si ma piste de billard et un espace infini à trois dimensions contenant une infinité de particules fondamentales et que j'ai l'éternité devant moi (aussi bien que derrière !) pour lancer mes particules, le seul hasard de leurs interactions suffira à produire **toutes les « formes »** les plus complexes que nous puissions observer dans l'univers. Il suffit que ces particules possèdent un être réel, c'est-à-dire qu'elles soient sous le principe d'individualité : deux particules ne peuvent être au même instant en un même lieu de l'espace.

Ainsi, nous voyons qu'il n'est point besoin d'une causalité pour élaborer tout l'univers dans son infinie complexité.

Nous précisons cependant que cette analogie du billard n'est qu'une analogie illustrative et ne correspond pas à une description de l'univers. Nous avons juste voulu montrer que la causalité n'est pas pertinente.

À l'inverse, le dé tombe par hasard sur le chiffre quatre, seulement parce que je n'ai pas les moyens d'analyser et d'actualiser toutes les conditions qui président au lancement du dé : la balistique de sa chute, ses rebondissements, son immobilisation, etc. Si nous étions capables de recueillir tous les paramètres concernant le lancement du dé et de les ordonner en une **théorie**, alors, aussitôt le dé lancé, rapidement il nous faudrait recueillir un échantillon d'information concernant la trajectoire du dé, rapidement nous combinerions ces informations dans un calcul à partir de la théorie et, avant que le dé ne touche le tapis, nous pourrions donner le résultat, alors prévisible, de sa chute. Nous pourrions aussi, sans aucun hasard, lancer le dé de telle manière

qu'il tombe sur un résultat choisi. Je pense que les tricheurs ne procèdent pas autrement.

Cependant, cette logicité pour la situation du dé lancé peut à nouveau être réduite au hasard si nous l'interprétons en termes d'interaction de particules fondamentales, comme dans l'analogie du billard (les particules composant le lanceur, le dé, le tapis, les appareils de détection, de contrôle, de calcul, tout cela n'étant que le fruit de l'interaction complexe, mais hasardeuse, dans un univers infini et éternel de particules fondamentales).

Causalité et hasard ne sont donc que des cadres conceptuels propres au champ de la conscience. Conscience qui réclame une logicité dans la succession des événements, logicité qui prend figure de causalité. Mais, à un certain degré de complexité, de célérité et d'imperceptibilité des conditions de l'événement, la conscience manque d'éléments pour faire les jonctions causales nécessaires, il se produit un « blanc » d'information qui est aussitôt interprété comme **hasard**. Le hasard, dans sa définition même, renvoyant à une logicité minimale (ça s'est fait par hasard !) de la situation actuelle.

Là encore, causalité et hasard sont des conceptions extrêmes inhérentes au processus de la conscience. Hors de la situation actuelle, par rapport à la situation totale, il n'y a ni causalité ni hasard, la réalité se situant entre les deux, dans la perception intuitive du ligatrème de causalité.

Définition du ligatrème de liberté : on appelle ligatrème de liberté, celui qui correspond à la perception intuitive de la non-réalité absolue des valeurs extrêmes de libre arbitre et de prédestination.

Je prends un crayon, je tends le bras et je puis alors m'annoncer **libre** de poser le crayon sur la table ou de le laisser tomber au sol. Ce libre arbitre est un sentiment très fort qui marque et colore mon vécu en action de la situation actuelle. Cette liberté est, d'une certaine façon, réelle dans la mesure où elle est l'expression, par excellence (car je suis directement concerné par ma propre action), de la virtualité infinie d'où émerge l'actualité.

La liberté est le sentiment de la racine virtuelle de mes prises de décision. Cependant, à l'analyse, même pour une alternative aussi simple que celle de poser ou laisser tomber un crayon, on pourra toujours découvrir tout un champ de motivations inconscientes qui

guident mon choix. Si je pose le crayon, c'est que je peux craindre de briser la mine à l'intérieur, ou bien parce que je suis d'un caractère calme et qu'il n'est pas dans mes habitudes de laisser tomber quelque chose par terre. Si je laisse choir le crayon, cela peut correspondre à mon caractère impulsif et un souci de m'affirmer par des coups d'éclat. Il peut y avoir aussi, tout simplement, une épaisseur suffisante de moquette sur le sol pour préserver la mine.

Ou bien, à partir de telles motivations internes et plus ou moins inconscientes, je puis, par réaction, opter pour la décision opposée. Puisque voulant affirmer ma liberté, j'aiguiserai mon sentiment en m'opposant à l'inclination intérieure profonde. D'ailleurs, à ce petit jeu, si l'on veut vraiment être sincère jusqu'au bout et préserver jusqu'au bout le sentiment de liberté, nous nous trouverons coincés dans le balancement infini de l'alternative poser/laisser tomber. Chaque décision renvoyant à l'autre pour préserver le sentiment de liberté, je ne pourrai jamais mettre en œuvre une action sans, par là, succomber à un pôle de l'alternative plutôt qu'à l'autre et nier ainsi ma liberté.

La liberté ne se maintient que dans la latence de toutes les formes d'action possibles. À partir du moment où je m'engage dans l'action, cette virtualité infinie de toutes les formes d'action qui me donnait le sentiment de liberté devient une action actualisée, réalisée, qui m'emprisonne dans tout son déroulement (on devrait dire « enroulement »).

Non seulement cela, mais on peut aisément concevoir une prédestination, un **destin**, qui programmerait tous les événements autour de nous, ainsi que nos actions. Cela ne troublerait en rien notre impression de libre arbitre, car notre liberté elle-même serait programmée. Il serait ainsi inscrit dans le « cahier des charges » du destin, qu'un tel se trouvera dans telle situation, qui le mettra devant telles alternatives, qu'il vivra ces alternatives potentielles en tant que sentiment de liberté, mais qu'à la fin, il accomplira cette action-là et pas une autre. Et en accomplirait-il une autre que de toute façon, c'était prévu par le destin, et on ne s'en sort pas. On peut appeler cela une liberté prédestinée, et ce destin lui-même, en fin de compte, peut fort bien n'obéir qu'au hasard infini de l'interaction aléatoire de l'infinité des particules élémentaires dans le cosmos sans fin.

Ainsi, la liberté, plus que toute autre notion de logicité, est directement relative au champ de la conscience dans laquelle elle est perçue. Tout comme en ce qui concerne l'impression de hasard, c'est notre ignorance de tous nos processus inconscients, dans la prise de décision qui, créant un « blanc » d'information, nous donne l'impression d'un choix libre.

Liberté prédestinée ou libre prédestination, tels sont les concepts opposés, extrémistes et paradoxaux qui vont composer le ligatrème de liberté. Vision intuitive de l'irréalité, par rapport à la situation vacuitive, de toute liberté comme de tout destin, le ligatrème de liberté nous place à mi-chemin. Nous n'affirmons pas qu'il y ait une liberté, ni même qu'il y ait un destin, simplement, liberté et destin ne s'inscrivent que dans la situation actuelle sous un coefficient de logicité et n'ont donc plus aucun sens dans la situation totale.

Avec les développements du ligatrème de logicité dans ces diverses applications, nous n'utilisons qu'une petite partie de la notion de ligatrème. Celui-ci va, en effet, nous permettre d'aborder tous les grands problèmes que se posent les humains face à leur situation dans la vie et dans l'univers, d'une façon totalement originale. Franchissant les limites étroites de la raison, de la superstition et de la foi, pour atteindre dans la perception intuitive la situation totale, syncrétique, nous aboutirons ainsi à une vision complète de l'universalité, qui seule peut nous permettre de trouver un équilibre existentiel.

Le ligatrème est la ligature des extrêmes dans une vision intuitive qui ne s'appuie sur aucun des deux extrêmes en tant qu'absolues. Cependant, entre les deux extrêmes, suivant la nature de la situation actuelle appréhendée, il apparaîtra plusieurs positions intermédiaires. Dans le cadre du ligatrème, ces positions intermédiaires, conceptions, théories, sont considérées de la même façon que les deux positions extrêmes. Le ligatrème s'applique donc à toutes théories pouvant émerger dans le champ de la conscience. Il est le procédé intellectuel unique qui, grâce à l'intuition, va nous permettre de « garder le silence », c'est-à-dire de ne prendre appui sur aucune théorie comme si elle était réelle et absolue.

LA COSMOGONIE

À la fin du chapitre concernant l'ego transcendantal, nous avions évoqué ces questions plus précises à propos de l'ego incarné, l'humain dans sa condition. La logique intuitive et sa méthode vont nous permettre à présent de nous engager, comme nos besoins de dépassement de l'ego le réclament, vers une élucidation du monde à l'aide de théories vacuitives dont l'ensemble, associé à la logique intuitive, à notre travail sur l'ego et l'ego transcendantal, à notre présentation de la méditation, forme la psychophénoménologie.

L'univers est sans doute le problème prioritaire pour qui veut commencer à cerner la condition humaine, car l'univers est le cadre de cette condition, le théâtre où se déroule la grande scène de la vie.

Il aurait pu pourtant ne rien n'y avoir. Rien. Rien de rien.[21] Et songer à cela est vertigineux. **Qu'il n'y ait même pas quelque chose ou quelqu'un pour penser qu'il n'y a rien**.[22] Cependant, ce rien, il faut tout de même parvenir à le « sentir », l'appréhender d'une façon ou d'une autre et, là encore, sans doute laisser tomber les étiquettes, les concepts, les raisonnements et s'ouvrir à l'intuition.

Sans trop faire d'effort, laisser tomber la notion de « rien de rien », entrer dans notre conscience comme si c'était elle qui en

[21] Ce qui nous renvoie au concept du bouddhisme Mahayana tibétain, avec le *shunyatishunya* (que l'on peut traduire par « rien de rien » ou un rien absolu).

[22] C'est la phrase merveilleuse, qui contient tout, le rien de rien comme le Grand Tout, et qui conduit l'esprit qui la conçoit à sauter joyeusement d'une position à l'autre.

prenait la décision. Se laisser envahir par l'idée qu'il pourrait n'y avoir rien. Mais un rien au-delà de toutes idées, de toutes comparaisons, car là encore nous sommes confinés au silence et telle est la véritable expérience de la méditation.

On peut dire qu'il n'y avait rien de rien et qu'à un moment donné quelque chose est apparu, surgissant du néant. Il a bien fallu que cela se fasse ainsi, car si l'on perçoit bien le « rien de rien », il n'y a vraiment de place pour rien, même pas pour la virtualité, la latence, la potentialité d'un Être quelconque. Même si je pense à Dieu, il n'y a pas de place pour Dieu dans le rien de rien, il n'y a pas de place pour la virtualité d'une création, d'un pouvoir, d'un amour, d'un esprit, ou de quoi que ce soit.

Mais dire qu'à un certain moment il n'y avait rien de rien et l'instant d'après quelque chose, n'est pas tout à fait exact. Car quand il n'y avait rien de rien, il n'y avait pas non plus de temps. Le rien de rien n'a pas duré. Le temps est apparu seulement lorsque quelque chose est apparu, alors cette chose a commencé à être et par là à durer et le temps était né.

Le temps n'est qu'un cadre, un mode d'expression où s'exprime l'Être. Le temps est relatif à la conscience dans le champ de laquelle il s'écoule. Le temps est aussi bien un cadre du champ de la conscience. La conscience écoule son être dans une durée, de la même façon qu'elle l'étend dans un espace pour que son être soit perceptible.

La virtualité est **immanence**. Par son absence hors de la situation actuelle qui est temps et espace, tous les éléments de la situation virtuelle sont immanents, leur être s'identifiant les uns aux autres. Votre journée de demain existe déjà en virtualité, mais cet être virtuel n'est pas développé temporellement et spécialement. Il est synthétique, toutes les informations, tous les éléments sont assemblés comme un point imaginaire sans espace et sans temporalité, car c'est de ce point que sortent l'espace et la temporalité.[23]

La situation totale, dans la perception intuitive que nous en avons, relie cette virtualité synthétique et l'actualité déployée en une vision syncrétique totale. Et évidemment, le propos de la

[23] Une intuition de l'univers-bloc.

psychophénoménologie est d'élaborer une cosmogonie à partir de la situation totale à l'aide des règles de la logique intuitive.

C'est ainsi, qu'à partir du principe axiomatique d'immanence totale, tous les développements qui vont suivre doivent être compris comme immanents, c'est-à-dire qu'ils sont tous là en dehors de toute temporalité et spatialité. La temporalité et la spatialité n'étant que les cadres relatifs à la situation actuelle, qui est immanente à la situation virtuelle, dans l'immanence totale.

Mais pour les besoins de la communication et de la compréhension, nous allons à présent déployer une théorie cosmogonique vacuitive sous une forme figurée et temporelle. Nous aurions pu utiliser la forme spatiale et dire que l'univers commence par le rien de rien en son centre, puis, en sphères concentriques apparaissent l'Être et le non-Être, etc. Cependant, lorsqu'à la fin il nous faudra « syncrétiser » cette fausse spatialité nous nous trouverons en butte à de sérieuses difficultés de représentation, cela parce que la spatialité est pour nous directement et en permanence concrétisée dans notre perception instantanée de l'espace. L'espace possède pour nous à chaque instant une profondeur de champ qui nous emprisonne et à laquelle nous ne pouvons que difficilement échapper. Par contre, la temporalité est instants qui se succèdent. Il y a aussi un « relief », le passé et le futur, donc deux horizons qui créent une « profondeur », mais ce relief n'appartient qu'à l'entendement, pas à la perception qui, elle, n'est qu'instantanéité. Pour cette raison, la temporalité est (et fut) le vecteur privilégié pour élaborer une cosmogonie.

Au commencement est donc le rien de rien. Cela signifie qu'il n'y a rien « matériellement » sur le plan de l'Être, mais rien non plus « spirituellement » sur le plan de la conscience. Il n'y a à cet instant de l'univers, aucun univers, aucune actualité, aucune virtualité et encore moins de vacuité. Aucune conscience pour percevoir un quelconque vide ou le néant. Rien de rien.

Après ce rien de rien, quelque chose va apparaître, va exister, nous l'appellerons l'Être.[24] Cependant l'Être ne peut exister que s'inscrivant dans une conscience, donc si nous parlons du déploiement de l'Être nous devons parler aussi du développement

[24] L'Être se définit comme « ce qui est » indépendamment de sa forme.

de la conscience. En fait, tout comme dans notre situation actuelle nous sommes en face du ligatrème conscience/matière, ne sachant pas si la virtualité correspond à des choses en-soi ou à un ego transcendant, de la même façon, nous allons poursuivre au-delà du rien de rien en déployant en parallèle la conscience et l'Être, l'un et l'autre étant inséparables.

Par rapport à l'immanence de la situation totale, le rien de rien doit être considéré au-delà. Le rien de rien n'est pas du non-Être, il est au-delà de l'Être et du non-Être et donc il ne participe pas à l'immanence totale.[25]

L'Être est ce qui se différencie du non-Être et ainsi l'Être ne se développe qu'en opposition au non-Être. Cependant, avant qu'Être et non-Être ne se différencient, ils sont dans un état de non-différenciation. Mais avant cela, donc au tout début, est **la latence de non-différenciation entre être et non-être**. C'est le premier stade de l'univers juste après le rien de rien. Cette latence correspondant au niveau de la conscience à un second degré de latence, car nous définirons deux degrés de latence de la conscience avant son émergence.

Ensuite vient **l'état de non-différenciation entre Être et non-Être**. Cet état est aussi **la latence de différenciation entre Être et non-Être**, ou virtualité de l'Être, la situation virtuelle est ainsi formée, qui correspond au premier degré de latence de la conscience : la conscience virtuelle.

Puis vient **l'état de différenciation entre Être et non-Être**, à l'instant où émerge l'Être. Cela correspond au niveau de la conscience, à l'émergence de la conscience.

À ce niveau l'Être se déploie dans **toutes** ses potentialités. Cependant, nous devons bien voir ce que signifie exactement, réellement, ce déploiement de l'Être dans **toutes** ses potentialités. Au moment où l'Être émerge, quelle « forme » va-t-il prendre ? Sera-t-il une sphère ou un cube ? Deux sphères ou deux cubes ? Une sphère et un cube ? Ces questions sont importantes, car elles sont

[25] Ce qui nous met d'accord avec Parménide : « L'Être est, et le Non-Être n'est pas ». Nous faisons ainsi la distinction entre le « rien de rien » et le « non-Être ». Le « rien de rien » n'est pas, au sens où il renvoie au silence. Alors que le « non-Être » nous propulse vers une potentialité d'« Être ».

équivalentes à des assertions comme : « ceci est comme cela », ou bien, « ceci seulement est possible ». Des assertions que l'on retrouve partout dans la vie quotidienne et dans toutes nos théories, les théories relatives qui partent d'un axiome. L'axiome est ce qui dit : « ceci est comme cela et pas autrement ». Il est limitatif et ne tient donc pas compte de l'omnipotentialité de l'Être. L'axiome dit que l'Être est un cube ou une sphère et par là il ferme les yeux sur l'infinité des formes de l'Être. Non, il n'est pas suffisant de dire que l'Être est, dans sa forme, un univers infini et éternel. Cela est encore trop étroit.

L'Être est au-delà de toutes théories axiomatiques, relatives à une conscience, puisque ces théories sont formées à partir de l'Être, elles n'en sont que quelques formes, quelques aspects.

Ainsi, l'Être va prendre dans son émergence, librement, **toutes** les formes. C'est-à-dire toutes celles que nous percevons, toutes celles que nous pouvons imaginer, toutes celles que nous pourrions imaginer et toutes celles que nous ne pourrions même pas imaginer. Nous venons de définir par là **le principe d'omnipotentialité des formes d'expression de l'Être**, qui s'énonce ainsi : **tout est possible dans l'univers infini et éternel**.

Avant de poursuivre la description de l'expression de la potentialité totale de l'univers dans sa forme, nous devons analyser le développement de la conscience qui, elle aussi, a émergé dans l'actualité.

Dès son émergence, la conscience est syncrétique. Tous les éléments dans la situation actuelle ont la même valeur. Ils ne sont pas associés et ne forment aucune logicité. C'est le stade le plus indifférencié et élémentaire de la conscience lorsque n'est pas perçu la différence entre le logique et le non-logique. Il n'y a donc pas encore de dualité. On peut appeler ce stade la conscience indifférenciée, car elle ne correspond pas encore à un coefficient de logicité. C'est la conscience en son point de basculement entre virtualité et actualité.

Nous pourrions penser que l'univers est très bien ainsi et qu'il n'y a rien au-delà. L'Être assume toutes ses potentialités, il y a juste le niveau de conscience nécessaire pour qu'il y ait de l'Être opposé au non-Être et tout est bien. Pourquoi la conscience s'est-elle développée en dualité ? Pourquoi a-t-elle revendiqué un coefficient de logicité de plus en plus élevé jusqu'à approcher le 1 ?

Ces questions ont pour origine une illusion : celle de considérer la conscience comme autre chose qu'une forme de l'Être. La conscience, pouvons-nous dire, est de l'Être qui se reflète lui-même. **La conscience est l'expression de l'immanence de l'Être à lui-même.** Cela signifie que, non seulement l'Être se déploie dans toute la potentialité de ses formes, mais ensuite, il faut le considérer par rapport à l'immanence totale. Toutes les formes de l'Être **sont là** en dehors de toute temporalité ou spatialité et la conscience est l'expression de cette immanence à ces divers degrés.

Ainsi la conscience se déploie-t-elle entre deux infinis. Elle émerge au niveau indifférencié, au degré de logicité 0,1, se développe, passe par une différenciation de plus en plus grande, de plus en plus complexe, jusqu'au degré de logicité 0,99. Là, elle bascule à nouveau dans l'immanence totale. L'univers, l'Être, a ainsi « bouclé » en immanence, toutes ses potentialités, comme sa liberté le lui permettait.[26]

La **conscience indifférenciée** est une conscience non-centralisée, sans point de vue, sans l'élaboration d'un ici par rapport à un là-bas. C'est une conscience diffuse, sans « relief », sans temporalité ni spatialité. Elle n'est pas relative à elle-même, c'est une conscience qui s'effectue à partir de nulle part. Elle n'est pas encore conscience d'une distance, d'un espace, entre le sujet qui pense et l'objet pensé. Il s'agit de l'ego transcendantal, conscience universelle indifférenciée.

Une fois que le basculement de la conscience hors de la virtualité dans l'actualité s'est accompli, au-delà de la conscience indifférenciée apparaît le premier stade de la différenciation. C'est à ce niveau que s'élabore ce qu'on peut appeler vraiment la **forme conscience**. Pour « être », atteindre à la complétude de ses formes, il manquait à l'Être cette ultime forme immanente à lui-même : la conscience séparée. Conscience relative à un foyer, un centre, ici et maintenant. Avec elle apparaissent les cadres du temps et de l'espace. C'est une **conscience centralisée**, elle s'effectue à partir d'un centre, le sujet qui pense, et rayonne par son effectuation dans un espace appréhendé dans une profondeur et une durée.

[26] On peut sentir pointer ici les concepts d'entropie et de néguentropie.

Au stade suivant du développement de la conscience séparée, il se produit comme une confirmation intérieure de la séparation. Si au stade précédent il y avait la conscience d'objets relativement à un centre, maintenant il y a la conscience d'un centre relativement à une extériorité. Au niveau de la conscience centralisée, la dualité n'est encore que l'attente. Il va falloir à présent que le centre se centre sur lui-même, que la conscience soit consciente d'elle-même. Une sorte de réflexion. Alors, la situation devient très complexe, par rapport à la simplicité originelle, de la conscience d'une dualité entre ce qui perçoit et ce qui est perçu. L'extériorité devient patente. Tant qu'elle ne supervisait pas à la fois le sujet et l'objet, la conscience ne pouvait être dualiste. Se regardant elle-même comme objet pour elle-même, elle commence à élaborer la première notion de « l'autre », qui sera étendue ensuite au monde extérieur. Cette étape s'appelle la **conscience identifiée**.

L'étape suivante va consister en l'élaboration de l'ego. Celle-ci se fera par degrés. Tout d'abord une jonction sera réalisée entre l'extérieur et l'intérieur. On confirme la dualité en créant un lien entre ici et là-bas. La jonction se fait grâce aux sensations induites par un corps qui reçoit les stimuli de l'univers extérieur. Tout l'extérieur est maintenant perçu en tant que message sensoriel émanant d'un corps propre à la conscience. Ce stade s'appelle la **conscience sensitive**. Puis à la sensation fait suite la réaction. La conscience se complexifie peu à peu. Depuis son émergence de la virtualité, son coefficient de logicité n'a cessé de croître, tendant de plus en plus vers le 1. Il ne suffit pas que soit perçue une extériorité par rapport à une intériorité, un objet par rapport à un sujet, le degré de sophistication suivant exige du sujet une réaction à ce qu'il perçoit. C'est-à-dire qu'il n'y ait pas seulement une sensation reçue passivement, mais une perception au sens où la sensation devient information centralisée qui implique une réaction. La réaction prendra à son niveau primordial trois modalités que l'on peut appeler : la haine, l'amour et l'indifférence. Termes que l'on doit se garder ici de prendre dans leur connotation sentimentale ou émotionnelle.

Suivant la qualité des sensations perçues la réaction se développera en un désir de fuite, de rejet, de refus, ou bien un désir de prendre, de s'approcher, d'accepter, ou bien enfin une sorte de non-désir, non-réaction qui, tout compte fait, représente une sorte de réaction, mais sur un mode passif. À ce stade, la logicité est déjà

largement développée. Une situation complexe s'est élaborée avec un ego centralisé, qui se perçoit dans un corps de désirs, qu'il cherche à protéger et à satisfaire, par rapport à un univers extérieur partiellement contrôlable. On appelle ce stade la **conscience réactive**.

Cependant, la logicité n'est pas encore à son degré le plus élevé. L'ego a besoin d'assumer son individualisation. Pour cela, parmi les éléments de la situation actuelle égoïque, seront formés les concepts, les étiquettes, les premières structures intellectuelles. La réaction d'amour, de haine ou bien d'indifférence sera ainsi doublée et justifiée intellectuellement à l'aide de concepts organisés en théories. Toutes les sensations (donc l'univers), seront étiquetées, triées, classées et rangées par catégories. Ce qui est bien, ce qui est mal, ce qui est beau, ce qui est laid, etc. La même application de concepts étant réalisée aussi sur le monde intérieur fait de pensées, sentiments, émotions, etc. Par ce procédé l'ego s'assure de lui-même, en se rangeant lui-même dans les catégories, puis il s'assure de son univers en lui donnant un aspect logique, prévisible, programmable, théorisable, donc contrôlable. Nous sommes parvenus ici à la **conscience conceptive**.

Cependant, pour achever son cycle de complexification et parvenir au plus haut point de logicité réalisable, l'ego doit pousser la conceptualisation de lui-même jusqu'au point ultime, celui de se reconnaître lui-même comme une entité complètement séparée et solitaire. C'est à ce stade que l'on peut considérer comme complètement réalisée et déployée, la conscience. À ce niveau apparaissent des structures mentales complexes, comme les pensées discursives, les raisonnements, les émotions, les sentiments, les fantasmes, etc. Il s'agit à ce stade de la **conscience déployée**.[27]

C'est parvenue à ce stade que l'intelligence touche à l'intuition. Les émotions sont transmutées et les pensées discursives balayées par la pratique de la méditation. L'accrochage aux théories se dissout, l'univers (Être et conscience) parvient au « silence ». La complexification maximum est atteinte lorsqu'on parvient aux

[27] Tout le développement égoïque présenté ici, de la conscience centralisée à la conscience déployée, est une amorce de notre futur modèle des indexations.

théories vacuitives, celles qui ne tolèrent aucun extrême, qui acceptent tout et créent une vision intuitive syncrétique et totale. Alors, toutes les virtualités de l'Être ont été réalisées, l'immanence est totale : **tout est là**.

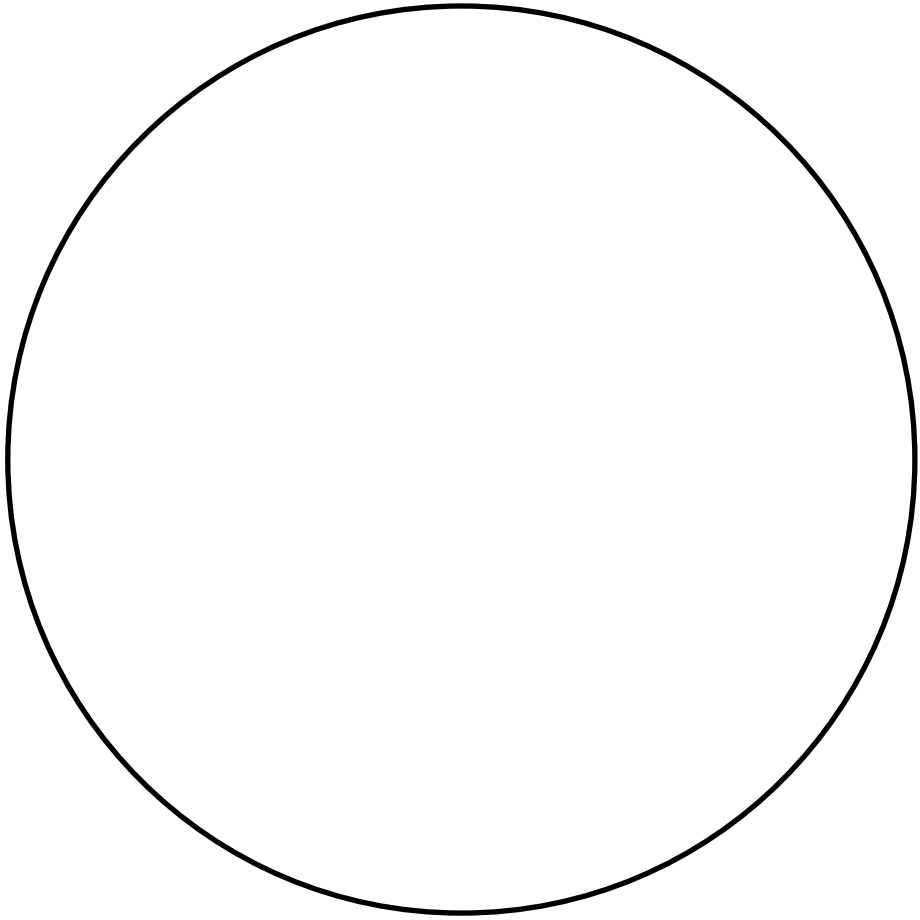
Exprimé sur le mode temporel imagé, cela signifie que l'univers retourne brusquement au rien de rien. Le plus haut point de complexification rejoignant sur la boucle le zéro absolu. Le cycle recommençant, pourrait-on dire sans fin, à l'éternité. Mais n'oublions pas de sortir de notre temporalité imagée, car l'éternité n'est qu'une forme de l'Être. On peut dire que toute l'infinité des cycles de zéro à zéro est là, hors de toute temporalité, de toute spatialité, de toute logicité.[28]

Pour faciliter la compréhension globale de ce qui se présente pour nous comme le processus universel, nous allons à présent présenter un schéma synoptique évolutif sous une forme graphique symbolique.

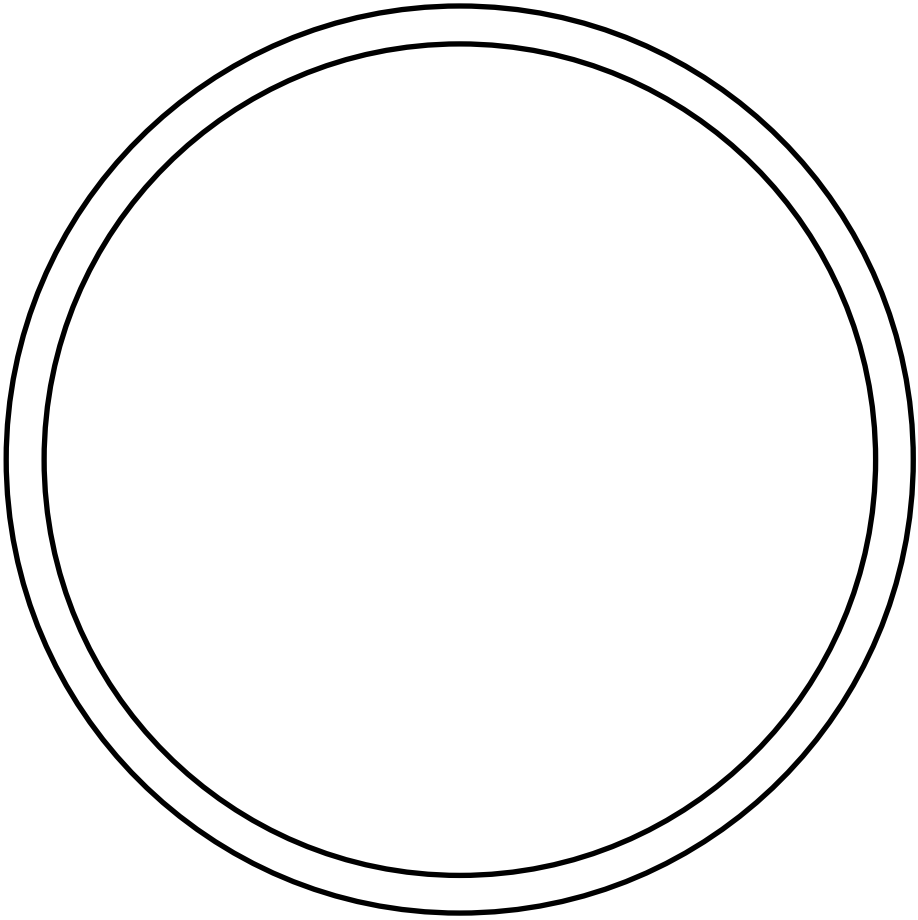
[28] Cette vision des cycles, hors temporalité, en un bloc, préfigure ce que nous développerons plus tard comme multivers-bloc.

Rien de rien, il n'y a ni actualité ni virtualité d'Être ou de conscience.

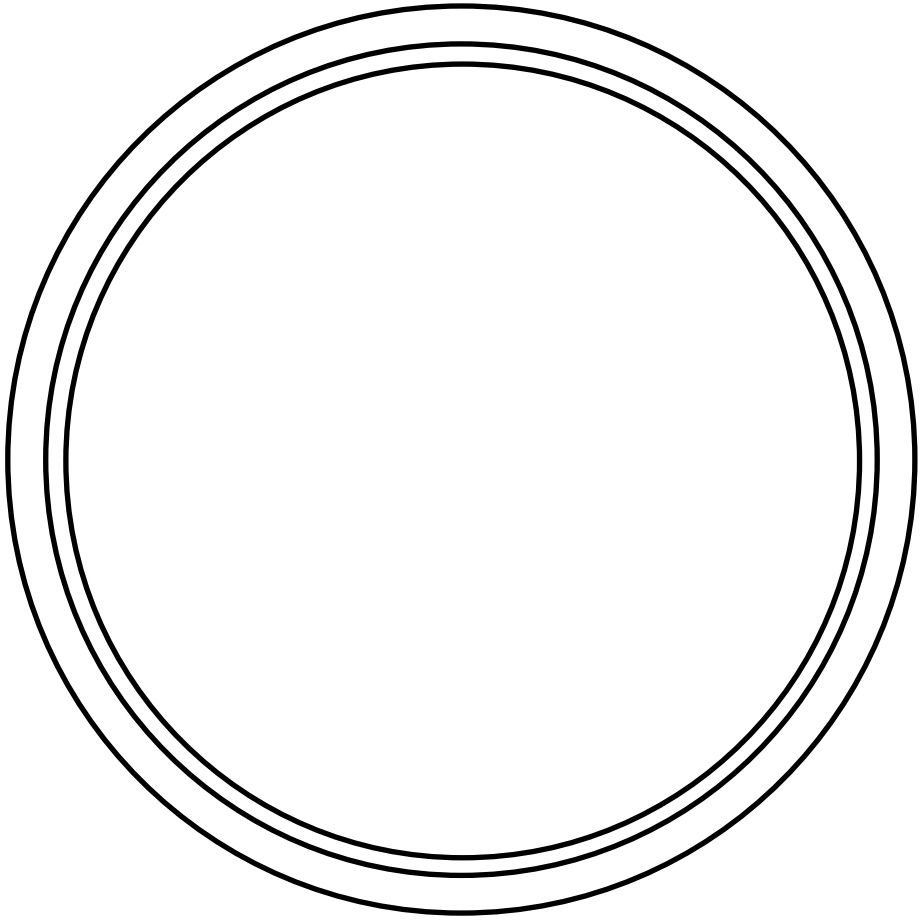
Latence de non-différenciation entre Être et non-Être. Latence de la conscience universelle deuxième degré.



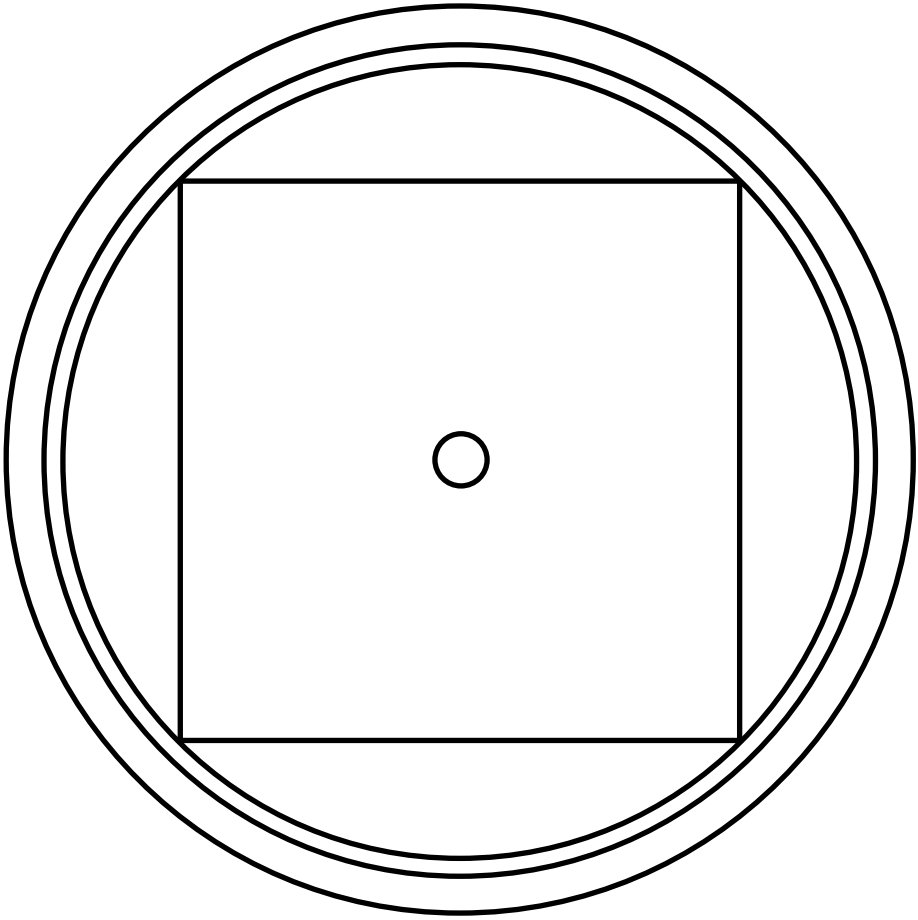
Non-différenciation entre Être et non-Être ou latence de différenciation entre Être et non-Être ou situation virtuelle de l'Être. Latence de la conscience universelle premier degré, ou conscience virtuelle.



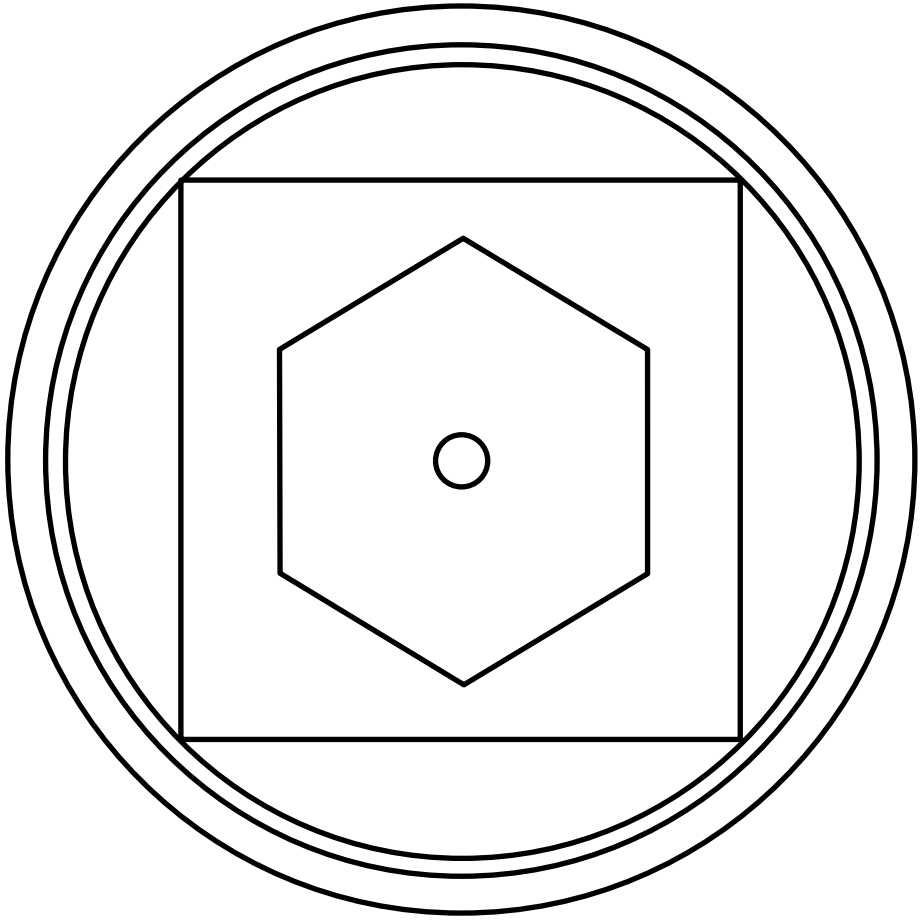
Différenciation entre Être et non-Être ou situation actuelle de l'Être. Émergence de la conscience universelle : conscience syncrétique indifférenciée.



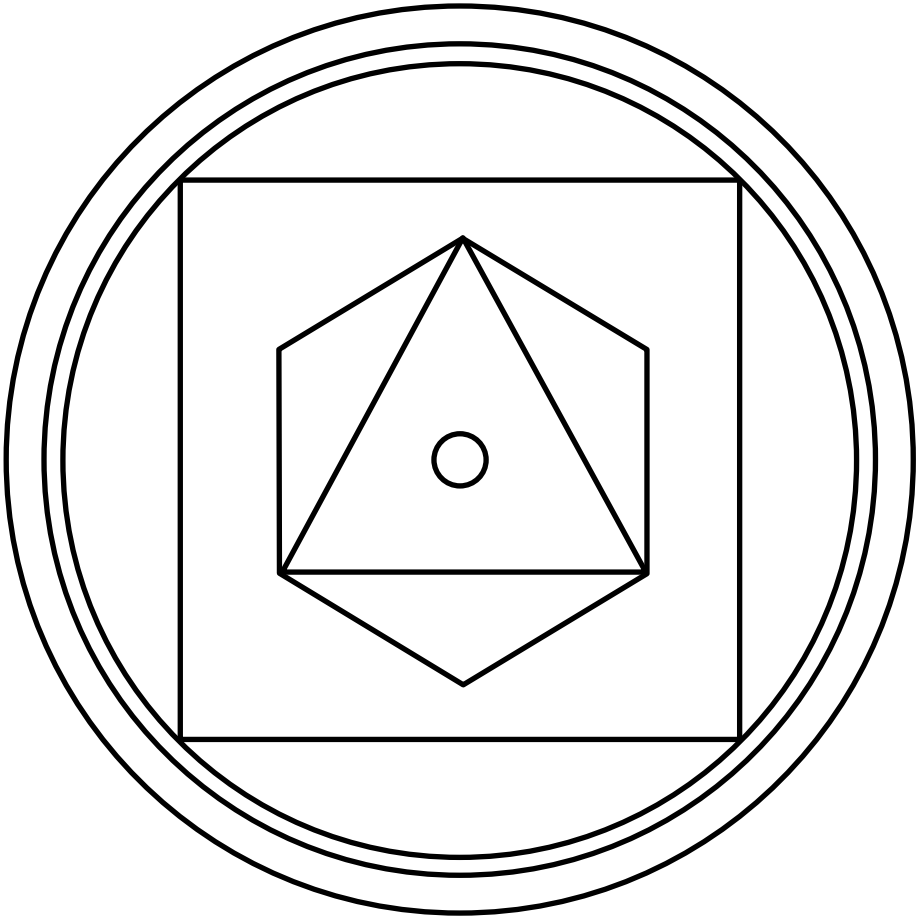
Conscience centralisée et conscience identifiée. Centralisation de la conscience : le cercle central. Apparition de la spatialité et de la temporalité : le carré dont trois côtés représentent les trois dimensions spatiales et le quatrième la dimension temporelle ou cadre spatio-temporel.



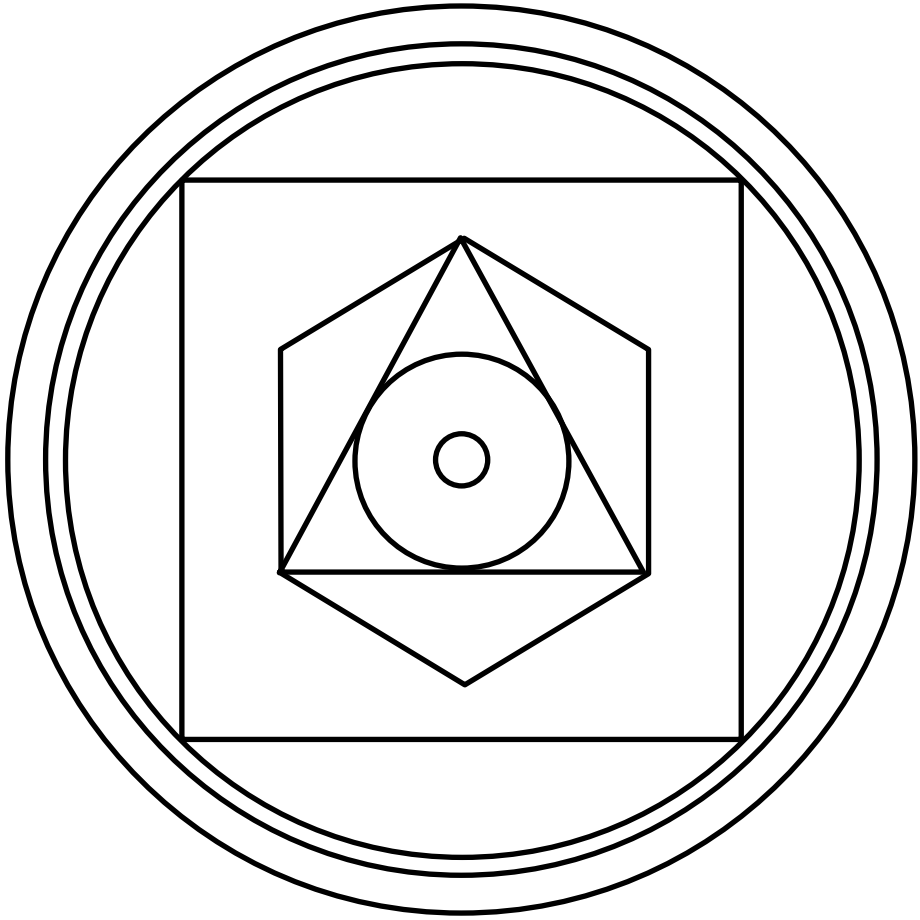
Conscience sensitive. Développement de la sensation : chaque côté de l'hexagone représente un des six sens, dont la cénesthésie.



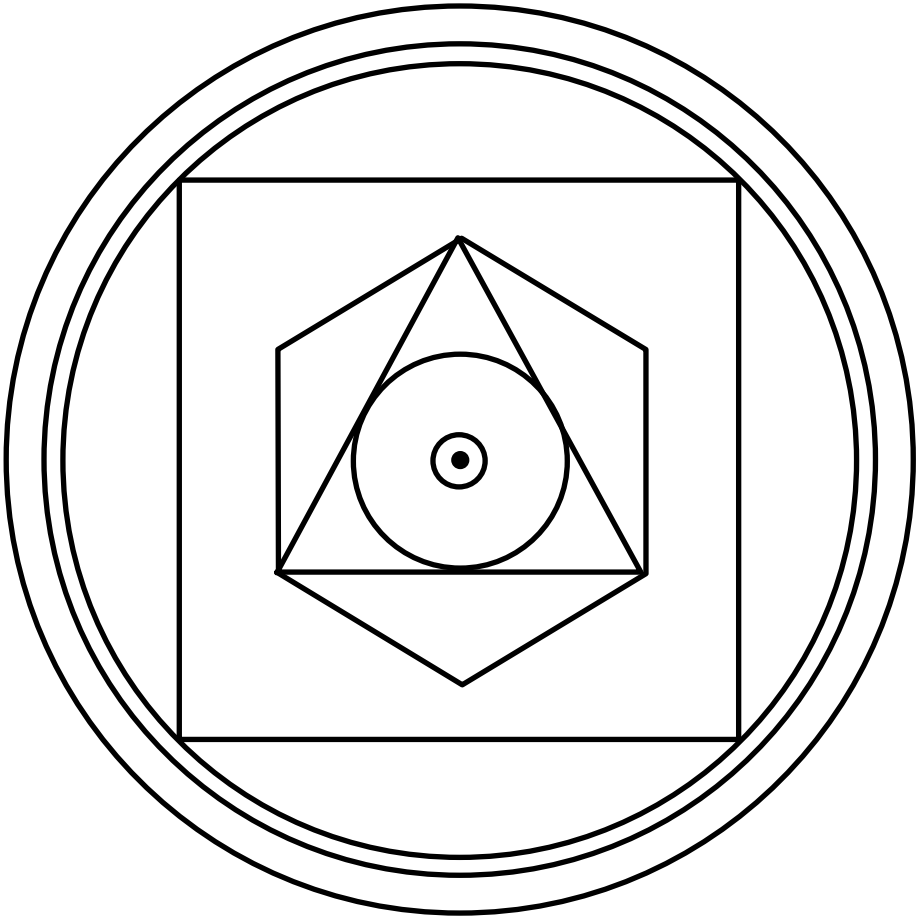
Conscience réactive. Développement de la réaction aux sensations : chaque côté du triangle représente une des trois réactions fondamentales : l'amour, la haine et l'indifférence.



Conscience conceptive. Développement des concepts : le cercle inscrit au triangle de la réaction.



Conscience déployée. La conscience à son niveau ultime, représentée par le point central, que l'on peut relier imaginairement au cercle le plus extérieur, celui de la latence de non-différenciation entre Être et non-Être.



À l'issue de cette description de l'élaboration, immanente à elle-même, ne l'oublions jamais, de l'univers en tant qu'expression infinie des formes de l'Être opposé au non-Être, nous allons pouvoir examiner ce que sont les apparences de l'univers tel qu'il est conçu relativement du point de vue humain, du point de la conscience humaine.

L'univers s'exprime sous le *principe d'omnipotentialité* d'expressions des formes de l'Être : **tout est possible dans l'univers infini et éternel.**

Cette omnipossibilité est inhérente à la « liberté » de l'Être, que l'on ne peut limiter dans aucun principe restrictif. Même le principe d'omnipotentialité ne doit pas être appliqué exclusivement et, en quelque sorte, nous pouvons redire et ajouter : **tout est possible dans l'univers infini et éternel, même l'impossible.** Cela signifie qu'au sein de l'omnipossibilité peut apparaître une limite d'opposition où il y aura impossibilité. Il faut que tout soit possible au point que l'impossible lui-même apparaisse. Mais cette impossibilité elle-même n'est pas absolue et renvoie toujours à l'omnipossibilité, l'impossibilité devenant possibilité.

Face à cette effervescence infinie de l'Être, le point de vue humain ne peut s'exprimer librement et correctement qu'à l'aide des ligatrèmes. Nous ne ferons pas ainsi une théorie de l'univers au sens où, partant d'axiomes particuliers, par degrés, nous échafauderions une description polarisée, tendancieuse, correspondant à certaines options et limitative par les choix et les rejets qu'elle impliquerait.

Tout au contraire, nous ne cesserons de montrer le nombre infini des facettes de l'univers : un diamant aux facettes sans nombre, dont chacune reflète différemment la même chose. Nous ne pouvons bien entendu prétendre, que ce soit dans un livre, ou même dans une simple élaboration mentale, englober l'infini. Mais, là encore, l'intelligence intuitive contemplant le ligatrème peut parvenir à saisir entre les extrêmes, dans le « silence », la perception de la réalité dans sa plénitude.

La science elle-même, quand elle parvient à l'étude de phénomènes de plus en plus subtils et primordiaux, se trouve brusquement devant la nécessité de recourir au ligatrème. Durant plusieurs décennies, les savants se sont battus à coup de preuves expérimentales, toutes contradictoires, pour savoir si la lumière est

une onde ou une particule. Soit, à tel moment, au cours de telle expérience, elle se comporte comme une onde, mais à un autre moment, au cours d'une autre observation, seule une théorie parlant de particules est valable pour expliquer ce qui est observé. Enfin, la solution commença à prendre forme lorsqu'on s'avisa que la lumière pouvait fort bien être à la fois ondes et particules. Sur le plan imaginaire, lorsque l'on veut essayer de visualiser ce que cela peut bien être, une onde-particule, on éprouve de sérieuses difficultés. La science nous a mis face à un ligatrème qui exige de nous une compréhension intuitive de l'union des deux extrêmes : onde et particule.

Sur le plan d'une cosmogonie générale et d'une description totale de l'univers, la même nécessité se fait jour, par l'usage de la logique intuitive, de formuler des ligatrèmes.

Au cours de chapitre intitulé « la vacuité », nous avions déjà abordé le ligatrème, à savoir que l'Être ne prend son origine ni exclusivement dans un monde pour personne, ni exclusivement dans un ego transcendant, ni exclusivement de l'un et de l'autre ensemble, ni exclusivement dans un quelconque « ailleurs ». Ni monde en soi, ni ego transcendantal, nous avions défini ce que nous appellerons à présent le **ligatrème de l'Être**.

Définition du ligatrème de l'Être : **on appelle ligatrème de l'Être, celui qui correspond à la perception intuitive de la non-réalité absolue des valeurs extrêmes de monde extérieur à la conscience et de conscience transcendantale.**

Ainsi, en ce qui concerne la vie quotidienne au sein de la « matérialité », la technologie, les sciences, nous pouvons considérer que ce qui apparaît à notre conscience est la représentation d'un monde de choses en-soi extérieur à notre conscience, cette conception ne devant pas être regardée comme en opposition avec une autre conception qui concevra la primordialité de la conscience par une conscience transcendantale, les deux conceptions étant en immanence dans la situation totale, ce que traduit le ligatrème. La conception d'une conscience transcendantale nous permet d'éviter l'extrême d'un matérialisme outrancier et d'envisager des solutions logiques pour certains problèmes obscurs, posés à la science, par des phénomènes mystérieux, apparemment irrationnels.

En parallèle au ligatrème de l'Être, nous pouvons préciser le **ligatrème de la conscience**, qui répond à la question : suis-je ou non la seule conscience de l'univers ? Le ligatrème répond oui et non, car tout dépend du point de vue et, par le principe d'immanence totale, nous savons que les deux points de vue sont là, qu'ils coexistent comme l'onde et la particule d'un rayon lumineux.

Définition du ligatrème de la conscience : **on appelle ligatrème de la conscience celui qui correspond à la perception intuitive de la non-réalité absolue des valeurs extrêmes d'objectivité et de subjectivité.**

Ainsi, une même situation, un même phénomène, pourront librement être interprétés sur le mode solipsiste (je suis la seule conscience de l'univers) ou sur le mode pluraliste (il y a plusieurs consciences d'un même monde). Ces deux interprétations devant intuitivement être vues au sein du ligatrème comme « compossibles » (c'est-à-dire une non-incompatibilité de l'existence contemporaine des deux modes d'interprétation). De nombreux problèmes touchant à la vie sociale, en rapport avec une interprétation philosophique, trouveront ainsi une solution adéquate par la vision supérieure, syncrétique, que procure la perception du ligatrème de la conscience.

Sur la base de ces deux ligatrèmes, Être et conscience, nous allons poursuivre notre description de l'univers.

Ce qu'il y a matériellement autour de nous, c'est-à-dire notre monde terrestre et la situation de ce monde dans un univers peuplé d'étoiles, de galaxies, à l'infini, nous appellerons tout cela l'univers local.

Rien ne nous permet d'imposer des limites à cet univers, aussi bien dans le sens de l'infiniment grand et de l'infiniment petit. C'est ainsi qu'il faut considérer tout ce que l'on voit et détecte autour de notre planète, comme une infime partie d'un ensemble beaucoup plus vaste, cet ensemble n'étant lui-même qu'un point parmi une infinité d'autres ensembles, et ainsi de suite, sans fin.

Dans l'autre sens, la division de l'énergie, de la masse, de l'Être, s'opère à l'infini rendant à jamais caduques toutes théories prétendant avoir trouvé une particule fondamentale. Dans chaque particule que nous prétendons actuellement primordiale, sont emboîtés une infinité d'univers les uns infiniment plus petits que les autres, tous étant par ailleurs infinis ! Cet empilement d'infinis,

lui-même infini, peut être appelé l'**extension extra-matérielle** de l'univers local.

À côté, nous devons aussi considérer l'**extension extra-temporelle** de l'univers local. Cela signifie qu'il existe, dans la totalité immanente, tous les univers semblables à l'univers local, dans une répartition d'instants infiniment petits en instants infiniment petits dans le déploiement du temps sur toute sa durée, elle-même infinie. Cela signifie, par exemple, qu'il y a un univers à une seconde de retard dans mon passé, un autre à deux secondes de retard, etc. La même chose pour l'avenir.

L'univers local possède aussi une **extension extra-logicielle**. Cela signifie qu'il existe un univers pour chacune des combinaisons de tous les éléments innombrables de l'univers. Il existe cet univers où, lorsque j'ai porté la tasse à mes lèvres, j'ai pu boire mon thé. Un autre où, lorsque j'ai porté la tasse à mes lèvres, elle m'a échappé de la main. Un autre où, lorsque j'ai porté la tasse à mes lèvres, j'ai ressenti une douleur vive dans le dos. Puis ces trois mêmes univers où nous pourrions considérer les mêmes situations, mais avec la maison peinte en bleu, ou en rouge, ou en vert, ou bien avec la collision de tel astre avec tel astre, ou bien avec cet agent de la ville de New York qui trébuche ou pas, etc. Et c'est peu de dire « etc. » ![29]

Cependant, nous pouvons considérer ces extensions de l'univers local (extension extra-matérielle, extra-temporelle et extra-logicielle) comme un déploiement de variantes infinies de l'univers local. Le stade suivant doit nous faire sortir de l'univers local et ses variantes pour nous amener à considérer l'infinité des univers différents de l'univers local, chacun de ces univers possédant son propre déploiement infini de variantes.[30]

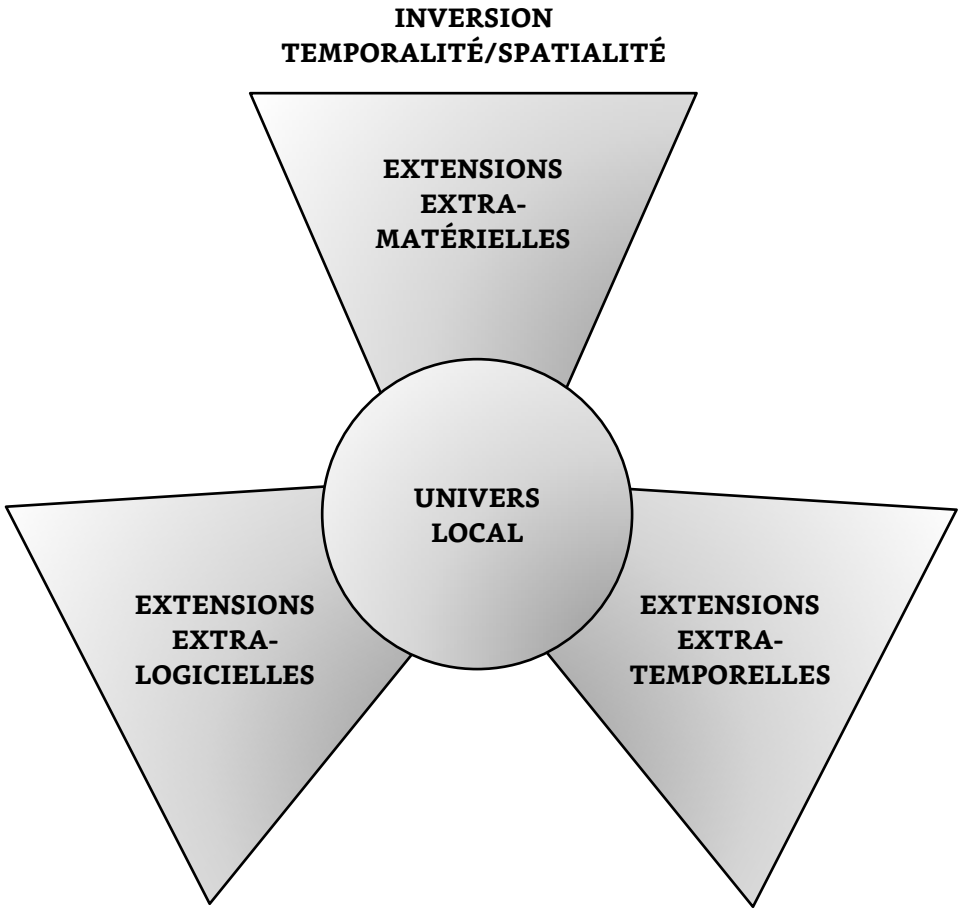
L'ultime extension de l'univers local, qui touche à l'expression d'univers différents, consiste en l'inversion de la matérialité en temporalité et vice et versa. Notre espace, dans notre univers local, peut correspondre à une temporalité dans un **univers inversé**. Ainsi, une particule voyageant dans notre espace voyage dans le temps de cet univers inversé et à chaque instant elle serait présente

[29] À l'époque nous ne savions encore rien de la théorie du multivers quantique d'Everett !

[30] On a là une préfiguration d'un modèle de multivers et du Grand Tout.

dans tout cet univers inversé formant ainsi toutes ces particules. Et il en serait ainsi pour chaque particule de notre univers, dont chacune décrirait un univers inversé. Mais, à l'inverse, une seule particule d'un univers inverse, voyageant dans sa temporalité, qui est pour nous l'espace, formerait ainsi à chaque instant, dans notre espace, l'infinité des particules constituant notre univers local. Des univers inverses qui peuvent se présenter dans l'éventail d'une identité totale d'apparence, jusqu'à une différence complète par rapport à notre univers local.

L'univers local et ses extensions



Enfin, au-delà, existe toute l'infinité des univers **extra-variante**, complètement indépendants de l'univers local et qui s'étagent aussi entre l'identité et la différence totale d'avec l'univers local.

Considérons à présent l'autre extrême du ligatrème de l'Être : la conscience. Nous accédons tout d'abord au point de vue solipsiste. C'est-à-dire qu'il y a à ma conscience, moi la seule conscience de l'univers, moi en tant qu'ego transcendantal, bien entendu, un ego incarné auquel j'accède directement et dont le corps me permet de percevoir tout l'univers local avec les ego incarnés autres qui y évoluent. Je perçois aussi, dans mon entendement, en tant qu'ego, toutes les variantes intuitionnées de l'univers local et au-delà.

Il s'agit là d'une conception **supra-solipsiste** au sens où le solipsisme est considéré du point de vue de l'ego transcendantal.

À côté apparaît la conception solipsiste simple où il s'agit de l'ego incarné qui se considère comme la seule conscience de l'univers.

Et enfin, apparaît la conception pluraliste où aucune conscience n'est privilégiée en tant que conscience de référence, mais où toutes accèdent au même monde extérieur à elles-mêmes.

Au niveau des consciences pluralistes (qui ramènent chacune au solipsisme, ne l'oublions pas) apparaissent divers **stades combinatoires** de conscience. Combinaisons qui sont formées à partir des sept niveaux théoriques évolutifs de la conscience :

– Conscience indifférenciée.
– Conscience centralisée.
– Conscience identifiée.
– Conscience sensitive.
– Conscience réactive.
– Conscience conceptive.
– Conscience déployée.

Cependant, nous ne devons pas oublier que ces sept niveaux ne sont que des concepts pour nous aider à comprendre le développement de la conscience et donc qu'ils ne correspondent pas à des réalités bien précises. Non seulement chaque niveau de conscience est immanent aux autres, mais dans notre déploiement conceptuel nous ne devons pas considérer de frontières précises

entre les niveaux. Le concept de stade combinatoire, lui-même, doit être compris comme une vacuité, qui va nous permettre de décrire certains états de conscience que l'on peut rencontrer ou expérimenter.

Dans l'expérience spirituelle de la méditation, le méditant descend graduellement de l'état déployé de la conscience vers l'état indifférencié. Par la pratique de la condensation mentale, il s'attaque d'abord à la couche la plus superficielle concernant les pensées discursives, les théories, les émotions, les sentiments, les fantasmes, les rêveries, etc. Puis, il doit abandonner la couche conceptive. Le méditant fait ainsi l'expérience de l'abandon des concepts, des valeurs, il n'y a plus pour lui ni bien ni mal, ni beau ni laid, etc.

Plus loin, il devra abandonner la racine des concepts, c'est-à-dire la réaction à ce qui apparaît que ce soit dans le monde propre à sa pensée ou dans le monde extérieur à son corps. Il accueille avec la même équanimité ce que d'ordinaire l'on désire, recherche, ou bien ce que l'on fuit. Cette équanimité n'étant pas de l'indifférence, car le méditant, à ce niveau, abandonnera aussi l'indifférence. Cela signifie que l'équanimité ou égalité d'âme ou sérénité n'est pas un état amorphe de non-réaction. Le méditant continue à réagir aux phénomènes et aux événements, mais il a créé un tel espace intérieur entre sa conscience centralisée et les événements, qu'il a toute la liberté, toute la latitude, tout le temps et l'espace nécessaires pour choisir la réaction qui convient. Il n'est plus piégé par la réaction à son niveau stéréotypé, obsessif et contraignant. Par là, il atteint à l'action adéquate, toujours juste, c'est-à-dire à la sagesse. Ce niveau de conscience correspond à celui du sage, de l'être éveillé, en action dans les situations vitales.

Plus loin, le méditant entre dans des états de conscience spirituelle très subtils. Il abandonne la sphère des sensations et ne réalise donc plus la conscience d'un corps percevant un univers. Cet état correspond aussi, spontanément, au sommeil.

Encore plus loin, il abandonne aussi la conscience identifiée et centralisée pour atteindre à la conscience indifférenciée. Certains comas ou syncopes correspondent, spontanément à ce niveau de conscience.

Cependant, la conscience indifférenciée n'est pas le stade ultime de l'expérience spirituelle. Le méditant doit aussi bien abandonner

la conscience indifférenciée et se joindre à la virtualité de la conscience dans l'immanence totale. Pour cela, il doit abandonner les états de conscience spirituelle altérés. Il cesse donc ses pratiques méditatives délibérées, la technique, car sa méditation est devenue action et son action méditation. Le méditant vit à la fois à tous les niveaux de conscience et il n'y a pour lui aucune différence entre chacun d'eux. Il a parcouru les sept couches de la conscience et il a atteint à présent l'immanence, lorsqu'à partir du stade de la conscience la plus déployée, il a intégré tous les stades inférieurs par son expérimentation et la transformation de son être et de sa personnalité.

On rencontre chez les animaux le stade de la conscience réactive en combinaison avec certains stades inférieurs. Chez les animaux supérieurs une certaine conscience conceptive peut apparaître et, peut-être, à un stade très primaire, une certaine conscience déployée.

On rencontre, lors des expériences spirituelles, des êtres dont la conscience déployée ne comporte pas, ou très peu, de conscience sensitive. Il s'agit d'êtres spirituels : les esprits. D'autres formes de conscience, plus simples et primitives, ne comportant que la couche centralisée ou identifiée, se présentent comme des émanations spirituelles indifférenciées.

Nous devons bien noter que les émanations spirituelles : esprits, divinités, démons, etc., et leurs manifestations, ne doivent pas être vues seulement sous le jour pluraliste et être considérées seulement comme des manifestations d'entités indépendantes. Selon le point de vue solipsiste, qui est immanent, les entités spirituelles sont aussi bien une manifestation de notre propre ego, des productions des structures inconscientes de l'ego incarné. Ou bien des productions, dans le cadre du solipsisme transcendantal, absolu, de l'ego transcendantal au sein de son champ d'effectuation. En général, on peut dire qu'une entité spirituelle est l'émanation commune, sous une apparence d'indépendance, des inconscients des personnes qui l'invoquent ou sont impliquées d'une façon ou d'une autre dans l'expérience spirituelle.[31]

[31] Il ne s'agit donc, en aucune façon, d'une « croyance » aux entités spirituelles. Émanations de la conscience de l'ego, elles sont illusoires.

Cette description des divers états de conscience ainsi que celle des potentialités d'expression de l'Être ne se veulent pas exhaustives. Nous avons seulement voulu donner un aperçu de l'infinie complexité de l'Être dans la multitude de ses formes qui s'opposent au non-Être dans l'immanence totale. Aperçu qui doit éclairer d'un nouveau jour notre appréhension de la réalité face aux conceptions simplistes, étroites, tendancieuses et partielles qui étaient notre lot.

Nous ne devons pas considérer cette cosmogonie psychophénoménologique comme une conception complète et refermée sur elle-même, de l'univers. Il ne s'agit que d'une conception formulée à partir du point de vue humain et en termes humainement compréhensibles. À partir de cela, nous devons saisir intuitivement l'infinie variété des formes d'expression de l'Être et l'infinie variété des modes d'effectuation de la conscience. En ce qui concerne plus précisément notre description psychophénoménologique, nous devons saisir intuitivement la compossibilité – dans l'immanence totale – de toutes les expressions de l'Être et de tous les modes d'effectuation de la conscience. Compossibilité de tous les univers et compossibilité de tous les niveaux de conscience.

Nous sommes immergés dans une structure infinie et indéfinie, mouvante et incernable. Nous ne pouvons réellement nous appuyer sur aucune théorie absolue. La relativité est totale et permanente. Et même lorsque nous disons que « nous sommes immergés », cela ne peut non plus appeler une théorie, théorie du « nous », théorie de l'ego. Il n'y a rien qui soit immergé dans le flou, l'imprécision et l'absence de théorie, car l'absence de théorie nous conduit à l'absence d'une théorie concernant celui qui formule l'absence de théorie. Nous devons laisser entrer en nous-mêmes ces mots de la cosmogonie qui suggèrent la fluidité et le « silence » et, par là, intuitivement, laisser émerger le « plus rien à faire », voir notre être s'ouvrir à l'infini, au « vide », voir le vertige devenir la joie.

LA VIE ET LA MORT

Si l'univers offre à l'homme un intérêt de réflexion en tant que cadre où se déroule la vie, la vie elle-même et son corollaire, la mort, ne sont pas moins des problèmes épineux pour qui ne se contente pas d'être emporté par le courant, mais désire s'interroger et comprendre le sens de sa présence ici dans ce monde avec tous ces aléas et, en fin de compte, tenter d'élucider la mort, ce « néant » qui nous attend à l'autre extrémité, face à ce « néant » qui nous a fait naître.

Cependant, ce n'est point comme des apprentis philosophes que nous allons nous jeter dans l'élucidation de la vie et de la mort. Nous avons à présent, par la pratique de la méditation, le développement de notre intelligence intuitive, notre perception psychophénoménologique de l'univers et l'élaboration de la logique intuitive, un bagage considérable pour mener à bien nos recherches.

Il paraît évident que nous ne pouvons pas nous contenter d'une théorie simpliste pour résoudre ce problème de la vie et de la mort. Nous ne pouvons nous contenter de voir la vie comme un phénomène entre deux néants. Nous ne pouvons non plus nous contenter de simplement imaginer ce qu'il y a bien pu y avoir avant, ce qu'il y aura après.

Nous savons que toutes ces théories n'ont de valeur et de crédibilité que par rapport à la conscience qui les formule. Ce sont des théories relatives, rattachées à la situation actuelle et qui sont une organisation de concepts, d'éléments propositionnels actuels, relatifs au champ de la conscience. Les concepts et les théories émergent de la virtualité qui, elle-même, possède une potentialité

infinie de concepts et de théories face à l'infinie variété des aspects de l'être.

Ainsi, notre vision syncrétique de la situation totale, virtualité et actualité, ne nous permet pas de prendre appui sur une quelconque théorie concernant la vie et la mort.

Nous savons déjà que nous ne pouvons pas prendre appui sur une théorie de l'ego, aussi bien il est inutile de vouloir s'appuyer sur une théorie concernant l'apparition et la disparition de l'ego.

Simplement, nous allons pouvoir parler de façon non-exhaustive de deux aspects que prennent les notions de vie et de mort en rapport avec deux points de vue relatifs.

Dans la conception matérialiste, celle qui concerne un univers de choses en-soi perçu par un corps au sein duquel est le cerveau qui « sécrète » la pensée, le phénomène de conscience est rattaché au phénomène physique, matériel, du corps. Donc, il n'y a rien en ce qui concerne l'individu avant sa naissance. La naissance est l'inauguration de la personnalité qui, en tant que telle, jaillit *ex nihilo*, à la faveur et à l'occasion d'un développement organique, fruit d'une fécondation, expression de processus chimiques et particulaires.

Au fil du développement, la personnalité prend forme avec l'élaboration de plus en plus complexe de la conscience.

Puis, un jour, survient la mort qui marque l'arrêt brutal des processus organiques qui soutenaient la conscience. Celle-ci s'annihile et le corps tombe en poussière. Du néant, la personnalité « corps et âme » retourne au néant.

Le point de vue concernant la considération d'un ego transcendantal qui « pense » l'univers nous amène à une tout autre conception de la vie et de la mort.

La mort concerne ce que nous appelons l'ego incarné. Car, en effet, l'ego transcendantal ne naît pas, ne meurt pas, est dit « éternel » non pas parce qu'il dure toujours, mais parce qu'il est lui-même le créateur de la temporalité. C'est lui qui crée dans son champ de conscience un univers structuré dans une spatialité, une temporalité et une logicité. Transcendant cet univers (comme le dormeur transcende son rêve), l'ego transcendantal est au-delà de toute temporalité, donc on ne peut pas parler, en ce qui le concerne, de naissance ou de mort.

Ce qui naît et meurt, c'est l'ego incarné. Selon ce point de vue, on ne peut pas dire que l'ego incarné naît réellement du néant. Par rapport au concept d'ego transcendantal, nous pouvons penser que certaines causes[vac] produisent l'élaboration de l'ego incarné. Nous avons vu au chapitre précédent, concernant la cosmogonie, que l'Être exprime toutes ses potentialités et se rend immanent à lui-même dans l'élaboration de la conscience.

Nous pouvons représenter ce processus d'élaboration de la conscience comme un désir d'être, un désir égoïque, au sens où il s'agit d'un élan spontané de l'Être vers la formation d'une structure centralisée égoïque : la conscience incarnée. Cette structure se développe à divers niveaux dont nous ne devons pas oublier l'immanence. Ce qui signifie que les termes « évolution de la conscience »[vac] doivent être vus comme une vacuité, car en fait, tous les stades de l'évolution sont là, en dehors de toute temporalité ou spatialité.

Nous pouvons exprimer ce qui se passe de façon métaphorique, en parlant, pour chaque vie, d'une conscience qui jaillit dans l'Être et se résorbe de l'Être, d'un cycle égoïque structuré dans l'ego transcendantal. L'ego transcendantal, à partir de certaines causes[vac] (n'oublions pas que cette causalité n'a de valeur que par rapport à ce que nous disons maintenant sur la vie et la mort), conçoit la naissance d'un ego incarné qui se développe, suit une évolution et enfin meurt. Après la mort, l'ego transcendantal, en fonction des énergies potentielles qui restent du précédent cycle, reforme un nouvel ego incarné dans un nouvel univers. Cependant, nous devons préciser qu'il n'y a aucun rapport temporel, spatial, matériel ou logiciel entre deux cycles et donc deux univers égoïques. Le seul rapport et dit de « transcendance », cela signifiant réellement qu'il n'y a aucun rapport, de la même façon que nous avons compris le rapport de transcendance entre le monde du rêve et le monde du rêveur endormi.

Nous pouvons parler, face à cette théorie, d'une certaine façon, d'une « réincarnation ». Cependant, nous ne pouvons concevoir la valeur réelle de l'existence d'un ego qui se réincarnerait de corps en corps, de vie en vie. Il n'y a pas d'entité égoïque réelle. Simplement nous pouvons considérer une certaine structure, une forme de « personnalité » qui, répondant au rapport de transcendance, se développe au travers d'expériences successives d'actualisation égoïque.

Tout cela nous conduit à la considération de ce que l'on peut appeler le **ligatrème de la vie** et dont la définition nous ramène au ligatrème de la conscience qui, lui-même, ramène au ligatrème de l'Être.

Face à la vie et à la mort, nous pouvons dire que, d'une certaine façon, avant il n'y avait rien et après il n'y aura rien. Cependant, nous ne pouvons nous appuyer complètement sur cette conception extrême et nous devons la lier intuitivement, au sein du ligatrème, avec l'autre extrême qui nous fait dire que, d'une certaine façon, ce n'est pas tout à fait par hasard si nous sommes ici, dans ce monde-là, avec ses aléas particuliers et face à tous nos désirs fondamentaux qui, s'ils restent inassouvis et non-transmutés au seuil de la mort, nous permettent de comprendre que **cela** ne s'arrêtera pas là et qu'il y aura un au-delà, quel qu'il soit, enfer, paradis ou simplement une nouvelle vie.

Nous gardant de nous accrocher à cette seconde extrême en prenant trop au sérieux une conception de notre ego dans une vie future, mais en restant en équilibre entre le néant et l'au-delà égoïque, nous pouvons alors percevoir intuitivement la réalité ineffable de la vie et de la mort.

En rapport avec le problème de la vie et de la mort, nous pouvons parler des expériences spirituelles de rencontre avec des esprits.

Au stade strictement matérialiste, on peut simplement nier l'existence des esprits et, en général, on n'en rencontrera pas. À un stade dualiste esprit-matière, la conception d'êtres spirituels paraît plus plausible. Les esprits apparaissent alors comme des entités indépendantes qui évoluent dans un monde spirituel « parallèle » au nôtre et qui l'imprègnent.

Au stade solipsiste (aux niveaux confondus du solipsisme égoïque et du solipsisme transcendantal) nous concevons que les esprits, en tant qu'expérimentés dans notre champ de conscience, sont des émanations de nous-mêmes, qui semblent se présenter comme des entités indépendantes. Émanation de notre ego incarné, mais aussi simple création de l'ego transcendantal qui forme divers degrés de conscience qui se côtoient parfois, consciences incarnées et consciences plus spirituelles comportant très peu de conscience sensitive. Mais, en formant un ligatrème, nous percevons intuitivement que cette notion d'esprit ne doit pas être prise complètement au sérieux. Il existe effectivement des entités

spirituelles qui peuvent se manifester, mais nous ne pouvons pas les considérer absolument comme réelles, étant des émanations de nous-mêmes et nous-mêmes ne possédant, en tant qu'ego, aucune réalité.

Encore une fois, face à l'univers, à la vie et à la mort, nous sommes confrontés à la nécessité de lâcher prise à notre désir d'établir des conceptions précises et extrémistes. Nous sommes toujours immergés dans une structure mouvante, indiscernable, qui nous demande de « ne plus rien faire », de « garder le silence ».

LE BIEN ET LE MAL

Il est une chose à présent bien reconnue, que la morale et ses valeurs sont relatives à la société qui les postule et les établit.

Là, manger de l'homme est abominable, ici c'est une fête.

Là, coucher avec sa sœur est passible de mort, ici c'est la règle.

Cette relativité, toutefois, n'offre guère d'intérêt, car elle ne nous dit pas ce que sont réellement le bien et le mal.

Nous aspirons à posséder un ensemble de règles de conduite qui puisse nous guider pour agir dans le sens d'un idéal que nous appelons le bien (et amener autrui de toutes les façons à suivre cet idéal). Mais, face à la relativité du sens moral, nous sommes confrontés à la confusion plus qu'à la cohérence. Nous sentons que toute moralité est le résultat d'un choix irrémédiable et que la contrepartie du choix est le rejet. Parce que nous aurons choisi un idéal moral, nous aurons nécessairement rejeté d'autres idéaux et ainsi rejeté d'autres hommes au nom de notre idéal. Et parce que nous n'avons pas la vanité de penser que nous possédons la seule vraie moralité, nous ne pouvons nous contenter de ce choix qui exclut des humains de notre amour et qui est bâti sur le rejet et la haine.

Si nous analysons la moralité, en tant que situation actuelle, au niveau psychophénoménologique, nous allons voir quelle est l'expression est la résultante des conditions constitutives du champ de la conscience.

La conscience morale est reliée directement à la logicité. Il n'y a de moralité que parce que l'on décrète qu'il y a un vrai et un faux. Un comportement dans le vrai, un comportement dans le faux.

Notre moralité est réalisée à partir de notre conviction d'être dans le vrai, de posséder la vérité et, par-là, ceux qui ne respectent pas notre choix du vrai et du faux, nous les considérons comme dans l'erreur, ils sont immoraux.

La conscience morale est aussi reliée au sens de la liberté. C'est parce que nous avons décrété que l'homme est libre dans son comportement et le choix de ses actes, que nous pouvons ensuite décider d'un choix moral. Toute moralité présuppose le libre arbitre de chaque homme, car sans liberté la notion de choix elle-même devient un non-sens, donc on ne peut réaliser aucune séparation entre le vrai et le faux, le bien et le mal.

La conscience morale est aussi reliée à d'autres cadres conceptuels relatifs à la situation actuelle, la temporalité, la spatialité, la causalité, la rationalité, etc. Une relation évidente et qu'il est inutile de préciser davantage dans la mesure où tout sens moral est inscrit dans le champ et les cadres conceptuels d'une conscience.

L'étape suivante est que notre travail d'élucidation, par la logique intuitive, nous a conduit au ligatrème. Nous avons été confinés à l'absence de choix. Absence qui est en contradiction fondamentale avec les nécessités de la conscience morale qui exige justement de faire un choix.

Le ligatrème de logicité nous oblige à rejeter en tant qu'absolues les valeurs de vrai et de faux. Nous ne pouvons pas établir une moralité en évitant ces extrêmes. De la même façon, le ligatrème de liberté nous oblige à rejeter les valeurs extrêmes de libre arbitre et de prédestination. Ainsi, au sein du ligatrème, il n'est plus possible de nous appuyer exclusivement sur ce libre arbitre source de toute moralité.

Dans le sens moral lui-même, nous le constatons, nous sommes confinés au silence. Nous pouvons formuler un ligatrème de moralité, celui qui évite les valeurs extrêmes de moral et d'immoral, de bien et de mal.

Nous parvenons ainsi à une relativité de la moralité bien supérieure à la simple relativité des codes moraux (suivant les sociétés ou les époques, par exemple). Pour nous, qui percevons le ligatrème, la moralité est relative au champ de la conscience et donc ne possède aucune réalité hors de ce champ, dans la situation totale.

Dans la situation vacuitive, il n'y a plus ni moral, ni immoral, ni vrai, ni faux, ni bien, ni mal.

Ne s'appuyant sur aucun sens moral, l'homme qui perçoit le ligatrème se trouve libre de suivre ou de ne pas suivre les règles morales. Penser qu'il risque ainsi de tomber dans l'immoralité relève de ce goût qu'ont les humains pour les théories et du besoin qu'ils ont de s'y accrocher. En fait, l'homme qui perçoit le ligatrème, s'il perçoit l'irréalité des valeurs de bien et de mal, perçoit aussi l'irréalité de l'ego qui crée ces valeurs, de sorte que nous ne devons pas attendre de cet homme des comportements égoïques.

L'homme libre n'obéit qu'à une sorte de cohérence intérieure, qui se résume à une inspiration, une ouverture à l'intelligence intuitive pour choisir tel ou tel comportement adapté à la situation actuelle.

L'homme libre ne fige pas son comportement dans des règles rigides et immuables. Il ne dit pas que ceci est bien ou mal, il fait ce qu'il y a à faire au moment où il faut le faire et si c'est *bien* par rapport à la moralité ambiante, tant mieux, si c'est *mal*, tant pis. Cependant, l'homme libre est un sage. Il ne cherche pas à prouver outre mesure, aux autres hommes accrochés à leurs codes que leur vision du monde est bien étroite et stupide. L'homme libre est libre de « jouer le jeu » de la morale ambiante afin de satisfaire tout le monde et de maintenir autour de lui la paix. C'est là la cohérence intérieure de l'homme libre. Alors qu'un tel, accroché à sa moralité, peut toujours faillir, chuter et tromper son prochain, l'homme libre, qui n'est accroché à rien, est aussi le plus intègre, car nous ne pouvons pas nous attendre de sa part à un revirement égoïste, dans la mesure où son ego est mis, pour lui-même, entre parenthèses. Dans un tel détachement de lui-même, il parvient à saisir avec souplesse et fluidité toutes les situations de la vie et toutes ses rencontres et ses confrontations avec les autres.

Pour l'homme libre qui perçoit le ligatrème de moralité, la situation actuelle contient tous les éléments nécessaires pour engager une action et il n'est point utile pour lui d'agir en référence à un système théorique rigide.

LA PSYCHOLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIQUE

Toute psychologie possède, comme point de départ, des axiomes philosophiques plus ou moins conscients, plus ou moins perçus en tant que nécessité inhérente à tout commencement en matière de construction d'un système logique.

La psychologie phénoménologique en tant que théorie appartenant à la psychophénoménologie possède comme axiome de base l'axiome d'immanence totale dont nous rappelons l'énoncé : la situation totale est immanente à elle-même (dans la suite du texte, nous emploierons le simple mot de « psychologie » pour désigner la psychologie phénoménologique, dans la mesure où il n'y aura pas de confusion à faire avec la psychologie en général ou « classique »).

Ainsi notre psychologie n'est point bâtie sur le préjugé d'une situation existentielle matérialiste, qui concevrait dans un univers matériel, un corps muni d'un cerveau qui fabriquerait la pensée. La psychologie n'est point non plus bâtie sur d'autres préjugés inverses qui mettraient en avant le processus mental dans son apparence de primordialité.

La psychologie, issue du principe axiomatique d'immanence totale, est une théorie vacuitive qui ne prend aucun appui absolu sur un quelconque précepte de base.

Nous rappelons ici, afin d'éviter toute confusion, que le principe axiomatique d'immanence totale ne peut être regardé, en tant qu'axiome, comme une simple proposition possédant un caractère relatif de vrai ou de faux. L'immanence totale n'est un principe axiomatique que par rapport au langage et à la nécessité de communiquer dans la situation actuelle, et sous le coefficient de

logicité de cette situation, à d'autres consciences, toute la « vacuité » de ce principe axiomatique. Il ne s'agit donc pas là d'un axiome « classique » qui part d'un choix et d'un rejet, mais de l'expression verbale et forcément imparfaite de l'absence de choix, de l'évitement de toutes les extrêmes.

Comme pour toute élaboration théorique, nous partons du matériau de base : les faits. Cependant, nous n'entachons pas notre vision des faits d'une quelconque signification surimposée aux faits eux-mêmes. Nous ne considérons pas les faits comme une dualité matière-pensée, ni même dans le cadre d'une unité pensée-matière. Nous voyons ces conceptions surimposées à la réalité des faits, comme des conceptions relatives au champ de la conscience dans laquelle elles sont conçues. Et nous ne prenons aucunement appui sur telle ou telle de ces conceptions, mais nous les considérons toutes comme compossibles dans la situation totale en immanence, leur incompatibilité apparente n'étant que le résultat de la centration inhérente au processus de la conscience.

Le propos de la psychologie, en tant que psycho-logie, est d'étudier le processus mental tel qu'il se présente, cela en tant que conscience solipsiste au niveau de la conscience égoïque déployée. Cela ne signifie pas que nous prenons appui sur la conception solipsiste du monde (« je suis la seule conscience de l'univers ») en tant que conception absolue. Simplement nous avons choisi délibérément ce cadre conceptuel, car il répond très bien et de façon simple, évidente et spontanée, à notre observation des faits, à condition d'avoir bien voulu faire l'effort de saisir la situation solipsiste (solipsisme de l'ego incarné).

La psychologie classique, en général, s'appuie sur un cadre conceptuel matérialiste, cadre qui lui aussi offre une spontanéité évidente à l'observation. Ne prenant pas appui absolument sur l'un ou l'autre point de vue, nous pouvons parler d'un **ligatrème psychologique**, simple réplique du ligatrème de la conscience.

Cela signifie, qu'ayant élaboré notre psychologie phénoménologique, nous n'en rejetterons pas en cela la psychologie classique, la psychologie dualiste matérialiste, mais que nous nous laisserons aller à la perception intuitive d'une psychologie ligatrémique, à la fois psychologie d'un mental qui répond à un monde matériel et psychologie d'un mental qui possède le monde matériel dans son champ d'effectuation et non ailleurs.

De là, notre psychologie, partant des faits, analyse tout d'abord ce que nous appellerons la « **dynamique mentale** ».

La dynamique mentale et le déploiement de l'Être dans la situation actuelle par rapport à la conscience déployée. La dynamique mentale, au niveau de la conscience déployée, est l'aboutissement du développement de la conscience à partir de son état indifférencié, non-centralisé. De là, il est nécessaire pour comprendre la conscience déployée, de se pencher sur le processus même, à ses divers degrés, qui préside à l'élaboration de la conscience. Pour cela, la pratique de la méditation nous permet d'expérimenter chacun des degrés de conscience et de les comprendre.

Nous avions vu au chapitre concernant la cosmogonie, de façon sommaire, les étapes de l'expérience spirituelle de la méditation. Nous allons les analyser ici à nouveau, mais d'une façon plus précise, pour ensuite remonter de la conscience indifférenciée vers la conscience déployée en expliquant alors l'apparence du processus de complexification de la conscience.

Au niveau de la conscience déployée, l'esprit, la conscience, possède une complexité énorme. Elle est centralisée, mais en plus elle est identifiée à elle-même en tant que conscience et se reconnaît comme un ego individualisé. Son mode d'effectuation est structuré sous la forme d'une spatialité, d'une temporalité et d'une logicité. Les phénomènes qui s'y déploient sont les sensations, les sentiments colorés en réaction aux sensations, puis les émotions, des images mentales, le bavardage mental qui prend appui sur les concepts, eux-mêmes articulés en théories.

Durant la méditation, on parvient à dépasser ce stade en provoquant une condensation mentale à l'aide d'un quelconque artifice. Artifice qui, généralement, correspond à un contenu répétitif et immuable de la conscience. En effet, le propre de la conscience déployée est de produire en permanence une très grande variété, une très grande richesse de formations mentales. À ce niveau, l'esprit a besoin d'être constamment occupé afin, justement, de confirmer en permanence son être par un renouvellement incessant de sensations, d'émotions, de pensées discursives, etc. Il suffit donc de prendre un élément de la situation actuelle et de renouveler son être d'une façon réitérer à la conscience pour, peu à peu, voir se dissoudre toute la confusion de

la conscience déployée. Nous avions souligné l'absence d'effort et la nécessité de ne pas valoriser la méditation, car, là encore, on ne pourra pas abandonner la conscience déployée si l'on valorise, ne serait-ce que par un effort dans la pratique, la répétition de l'élément choisi. Il convient de méditer sans penser que l'on fait quelque chose de spécial, ne pas penser que l'on a tel ou tel but à atteindre, ne pas penser non plus que l'on médite plus ou moins bien et qu'il faudrait s'efforcer de, etc. On a simplement la possibilité de constater que la méditation s'améliore et que sa pratique devient plus aisée et agréable (et cela ne vient, et vient sûrement, qu'avec le temps et la persévérance plus que par l'effort), mais il faut s'arrêter là, au simple niveau de cette constatation sans en produire des inférences.

Jusqu'au niveau de la conscience sensitive, on ne peut pas vraiment dire que l'on perçoit le passage aux niveaux conceptif et réactif. C'est bien normal, car nous ne devons pas oublier que l'analyse du processus de conscience en sept niveaux est totalement théorique et ne répond que d'un souci de clarté dans la description et non point à la présentation de niveaux réels.

Ainsi, au fil des méditations, le méditant dépasse spontanément, et il n'a rien de particulier à faire pour que cela se réalise, le niveau de la conscience conceptive et celui de la conscience réactive. Il parvient à l'abandon de l'artifice de répétition d'un élément pour, de façon spontanée et naturelle, atteindre un niveau de condensation mentale suffisant pour lui faire expérimenter un au-delà des pensées, des émotions, des concepts et des sentiments réactifs.

La méditation n'est, bien entendu, pas qu'une petite pratique quotidienne mécanique, comme le serait une gymnastique. La méditation implique toute la vie de l'individu et sa vision du monde. Elle est nécessairement doublée par un questionnement et une élucidation philosophiques. Par l'abandon des trois niveaux de conscience les plus complexes, on parvient à réaliser la véritable *tabula rasa* philosophique nécessaire pour espérer atteindre la « vérité ». La méditation, à ce niveau, est un véritable dépouillement. Cependant, on ne fait pas que retirer les couches superficielles, il ne s'agit pas simplement de se dénuder, mais plus loin d'arracher aussi les couches plus profondes et, sans anesthésie, enlever la peau, la chair, les os et atteindre le cœur. Non seulement on abandonne l'appui sur toutes les théories, mais pour soi-même

on abandonne toute conception concernant l'ego, notre ego. Cela signifie que l'on ne se perçoit plus dans un cadre limitatif qui nous peint sous telle ou telle apparence.

Peu à peu, et cela est très douloureux et vertigineux, nous percevons la fantastique potentialité de réalisation de notre ego. Nous voyons qu'il y a un infini en nous-mêmes. Nous abandonnons les petites mesquineries de l'orgueil, de la suffisance, les petites histoires que l'on se raconte à propos de soi, les justifications, les justifications des justifications et les autojustifications et ainsi de suite. Bientôt, on se rend compte que l'on serait bien capable de réaliser des choses incroyables. On se voit en train de découper des gens en morceaux et boire du sang et manger des excréments. Ou bien on se jette sous un train pour sauver un enfant. Bientôt tout notre ego éclate sous les coups de boutoir d'un énorme point d'interrogation. Mais le pire, n'est point qu'il n'y ait pas de réponse, ce serait bien trop facile. En fait, des réponses, il en vient une infinité.

Nous sentons bien, en nous-mêmes, une sorte de permanence, une stabilité, des traits de caractère, des besoins fondamentaux, mais par ailleurs, c'est au niveau des potentialités, l'effervescence la plus complète. Il est bien entendu que cela doit rester au niveau mental. Il n'est point nécessaire de réaliser toutes nos potentialités, simplement il convient de sentir que nous pouvons les réaliser, que nous en sommes capables, qu'il n'y a pas de limites à notre ego, et donc, nous percevons du même coup la réalité de notre ego qui n'est qu'un petit amalgame inconsistant, fragile et évanescent au milieu d'un océan tumultueux, un embrasement infini.

Parvenir à cela demande beaucoup de persévérance et encore plus de courage et de volonté de discernement. Il est évident que la voie de la méditation est périlleuse. Nous sommes en danger permanent d'être englouti. Le problème est que la perception de ce danger de perte de soi est, justement, le propre de l'ego, c'est ce qui maintient l'ego en vie et nous fait croire à sa réalité. Pour cette raison, il convient de travailler la méditation judicieusement et sans vouloir aller trop vite. La folie nous guette et c'est vrai, mais l'on ne doit jamais oublier que l'ego, dans son apparence de structure simplifiée, centralisée, emmurée, est de la folie en vase clos. C'est de la folie comme un volcan prêt à exploser. Et il n'y a que par la pratique de la méditation que l'on peut parvenir à dépasser

cette folie. Mais pour cela, il faut avoir le courage de s'y plonger, d'aller y voir jusqu'au fond, car c'est au fond qu'il y a le calme.

À ce niveau on touche à la conscience sensitive. On peut parler justement de mur sensitif, car ce niveau correspond, en fait, à une étape très difficile à franchir dans le processus de méditation. Tant que l'on n'a pas suffisamment lâché prise au processus de la conscience déployée, on ne parvient pas à discerner avec suffisamment d'acuité le mur sensitif pour le franchir. Plus tard, lorsqu'on atteint un niveau de condensation mentale suffisant, les processus mentaux sont arrêtés, nous parvenons à sentir le mur sensitif. Nous sommes là, complètement là et maintenant, sans aucune valorisation de cet état, conscients d'être encore dans un univers, c'est-à-dire, seulement conscients de sensations.

Cette étape est difficile, car, plus qu'ailleurs, l'absence d'effort et de valorisation est hautement nécessaire. Au moindre effort, à la moindre tentative de se voir en face du mur sensitif et de vouloir le franchir, on retombe dans les processus réactifs et conceptifs qui nous ramènent à la conscience déployée.

La pratique de la méditation exige beaucoup de minutie et de précision, c'est un travail d'horloger. Lorsqu'on touche au mur sensitif, donc au niveau de la conscience sensitive, il faut aussi se garder de prendre appui sur ce niveau, et donc, ne pas le considérer. Simplement se laisser être en tant que simple conscience sensitive. Nous devons comprendre que les étapes que nous fait parcourir la méditation sont des stades naturels de la conscience et qu'il est donc inutile de vouloir les atteindre où les recréer dans la mesure où nous les possédons et réalisons déjà. Nous ne les percevons pas durant la vie courante, car nous sommes constamment concentrés sur la couche la plus superficielle de l'océan mental, la couche des vagues infiniment complexes et nombreuses des processus de la conscience déployée.

Aussi bien, la méditation, loin d'être une pratique exigeant un effort et la poursuite de buts à atteindre, est quelque chose de fort simple, nous demandant la persévérance, mais non l'effort. Il s'agit d'abandonner, de se détendre, de laisser être, laisser transparaître les couches plus profondes de la conscience, loin de l'agitation de la surface.

Ainsi, la première chose à faire est de considérer le niveau de la conscience sensitive comme un simple mur, donc d'arrêter de

vouloir le franchir. Simplement, on considère le mur, puis l'on continue à méditer comme s'il n'y était pas. Et, dans la mesure où l'on « arrêtera », où l'on restera simplement là, ouvert, alors le mur sera franchi simplement et spontanément.

On dit que cette étape correspond à celle du sommeil, car comme dans le sommeil il y a une perte de l'expérience sensitive d'un corps dans un univers. Cependant, la méditation se singularise par la persistance de la conscience à ce niveau anté-sensitif, une sorte de conscience de dormir. En fait, tout comme dans le sommeil, les sensations continuent à être, mais nous ne les retenons pas, nous ne nous appuyons pas sur l'état centralisé d'un corps qui perçoit un univers. Nous ne sommes donc réellement point coupé du monde, comme cela apparaît aux stades les plus profonds du sommeil, mais, comme nous avons laissé glisser nos pensées sans les retenir, nous laissons aussi glisser nos sensations. Cela apparaît spontanément lorsque nous sommes plongés dans nos réflexions ou dans un livre intéressant, nous perdons le contact avec le monde extérieur de nos sensations et il nous faut une stimulation précise et motivante pour nous faire revenir à la réalité.

La différence, en méditation, est que nous avons dépassé aussi bien les pensées que les sensations. Notre ego, car on peut encore appeler cela un ego, est devenu imperméable aux pensées et aux sensations, elles coulent dessus comme la pluie sur le galet, sans le pénétrer. On peut dire aussi que nous avons créé, par le lâcher-prise, un tel espace intérieur que tout s'y meut librement, sans nous bousculer. Pensées et sensations, au lieu de nous tirer à droite et à gauche, comme les flots d'une rivière tumultueuse, coulent tranquillement à quelques distances de là. Nous sommes sortis du torrent et, maintenant, nous voyons en bas dans la plaine, une rivière paisible sinuer au milieu des prés.

Au-delà de la conscience sensitive persistent les états de conscience identifiée et centralisée. Ces états correspondent à une forme que l'on peut appeler « primitive » d'ego. Nous sommes parvenus au-delà des pensées et des sensations, mais il persiste une sorte de conscience de soi diffuse. C'est à partir de cette conscience de soi que peut s'élaborer la pensée d'être dans un état spirituel au-delà de la pensée et des sensations, pensée qui, aussitôt formulée, nous fait glisser et retomber immanquablement dans la confusion des processus mentaux de la conscience déployée. À partir du moment où l'on cherche à cerner, emprisonner, un quelconque

degré de méditation, on perd aussitôt l'état méditatif pour retourner à la complexité de la conscience déployée.

Ainsi, on ne peut espérer dépasser la conscience identifiée que si l'on parvient à abandonner toute considération par rapport à la pratique de la méditation. L'état naturel de l'esprit[vac] est un état spontanément ouvert et simple et ne passe pas par la considération de soi et de l'état dans lequel on se trouve. Simplement on est.

Au niveau de la conscience centralisée, alors que l'on a cessé de se considérer soi-même et de valoriser l'état de méditation, il persiste le souci de maintenir une dualité entre les phénomènes (sensations, pensées) et un centre hypothétique. Il s'agit là de la racine de l'ego et, dans le mouvement de la méditation vers la conscience indifférenciée, il s'agit de l'ultime étape avant l'abandon de l'attachement à toute structure centralisée, égoïque. Cet état centralisé provient de la considération des éléments actuels (pensées, sensations) comme des objets différenciés, étrangers au sujet qui conçoit, considération marquée et entretenue par le désir égoïque d'un vide, la recherche de l'anéantissement de la situation actuelle, l'absence de pensées et de sensations.

Le processus est très subtil à ce niveau, car justement, c'est le désir de voir disparaître les pensées et les sensations qui entretient ces éléments et procure la persistance de l'état centralisé. Il y a nous et notre vide (désir de vide) d'un côté et, de l'autre, il y a les éléments de la situation actuelle et nous plaçons une barrière entre les deux pour nous protéger, c'est la dualité.

Le seul moyen pour dépasser ce stade et de cesser de considérer le vide comme réellement un vide. Le vide ne signifie pas l'absence d'éléments actuels, mais la **non-centration d'une conscience égoïque par rapport à la situation actuelle**. La situation actuelle n'est là et actualisée que parce que nous la considérons par rapport à un centre. Nous créons ainsi l'observateur et la chose qu'il observe. Il s'agit encore d'une dualité, un processus complexe par rapport à la simplicité fondamentale de l'Être dans ces divers modes d'expression.

En fait, nous savons, intellectuellement parlant, que l'observateur et l'objet observé sont indissociables. Nous savons aussi qu'il n'existe pas de certitude quant à la réalité de la nature de l'observateur aussi bien que de celle de l'objet. Ainsi, la perception d'un moi par rapport à des objets dans un monde qu'il observe ne se

réalise qu'à partir d'une élaboration spirituelle complexe qui, à partir d'un centre, échafaude les structures spatiale, temporelle et logique. Ces structures forment la situation actuelle. Il s'agit à présent de reconnaître la situation actuelle, la situation de méditation, comme identique à la situation virtuelle, et ainsi nous pouvons atteindre à la situation totale, en immanence avec la totalité.

Cela paraît, lorsque nous voulons l'expliquer, comme quelque chose de très intellectuel et, effectivement, l'explication est complexe et fait appel au meilleur de notre intelligence. Cependant, la pratique est beaucoup plus simple. Si déjà nous avons cessé de nous considérer nous-mêmes et notre méditation, si nous sommes complètement ouverts à tout ce qui se présente dans le champ de la conscience, il persiste **cela** qui nous a permis de parvenir à ce point, c'est-à-dire la condensation mentale. C'est cette condensation, en tant que moyen d'opérer pendant la méditation, qui nous maintient à présent dans l'état centralisé. Tout notre esprit et rassemblé en un point vers lequel convergent tous les éléments de la situation actuelle. Comme un trou noir unique, dans l'espace, vers lequel tout l'univers serait attiré et se contracterait.

Notre propos est donc qu'à ce stade de la méditation, et seulement à celui-ci, il convient de laisser tomber la condensation mentale. Pour ce faire, nous devons nous détendre encore plus que ce que nous le sommes et nous devons nous laisser emporter par tous les éléments de la situation actuelle sans nous accrocher à aucun. Ainsi nous parvenons à l'état indescriptible de la conscience indifférencié, celle qui ne correspond plus à aucune référence centralisée ou égoïque.

On peut dire, d'une certaine façon, que la conscience indifférenciée voit le monde à partir de nulle part. Pour elle il n'y a pas de point de vue privilégié, **tout est là**, et l'ego lui-même est perçu comme une structure parmi d'autres structures, mais il n'y a pas de centre. Atteindre la conscience indifférenciée est tout aussi révolutionnaire que d'avoir prétendu que la Terre n'est pas au centre de l'univers, alors que la majorité le croyait. L'ego n'est pas au centre de la situation totale, vacuitive, il n'est qu'au centre de la situation actuelle.

Cependant, encore à ce stade de la méditation, nous serions confronté à une dichotomie si déjà nous ne ressentions depuis

longtemps l'implication universelle et quotidienne de la méditation. La dichotomie apparaît lorsque l'on continue à considérer la pratique de la méditation comme quelque chose de spécial. Alors il y a des moments où l'on expérimente la conscience indifférenciée et des moments où on ne l'expérimente pas. On valorise la méditation, on la perçoit comme un état spirituel élevé, une extase, que l'on recherche, car cet état s'oppose, dans la dualité, à tout le reste de la vie lorsque nous ne méditons pas.

En fait, cette dualité est illusoire et rattachée à la persistance de l'ego. Nous encombrons la simplicité fondamentale de l'état méditatif par un ego qui médite. Un ego spirituel. Notre méditation n'est pas assez simple, austère, nous avons à abandonner des ambitions et des soucis de réalisation, d'effort et de but.

Nous devons renoncer à atteindre ou reproduire tout état mystique extatique, toute transe, tout ce « bonheur spirituel ». Nous devons dissoudre notre méditation dans toutes les situations de notre vie et toute notre vie doit être dissoute dans la méditation. Nous devons parvenir au point où, pour nous, il n'y aura plus aucune différence entre la méditation et le reste : l'action, la sensation, la réflexion, la pensée en général.

C'est ainsi que nous pouvons dire qu'il convient d'abandonner le stade de la conscience indifférenciée et aller au-delà. Pour cela, il convient de bien voir que chaque instant de notre vie exige qu'il soit vécu comme un instant de méditation. Quoi qu'il arrive, quoi que nous fassions, nous devons réaliser la nature non-centralisée de la situation, de toute situation. Nous n'avons pas besoin de nous appuyer absolument sur un ego centralisé pour pouvoir répondre à la situation, aux événements. La situation actuelle et vue en tant que situation totale.

La situation actuelle est identifiée à la situation totale et elle contient ainsi tous les éléments, toutes les références, pour que nous puissions y répondre correctement, sans pour cela devoir tout interpréter par rapport à nous-mêmes. La référence constante à un centre, un ego, alourdit notre réponse à la situation et est un handicap pour une réponse équilibrée, saine et sage. Si nous nous ouvrons, si nous laissons émerger en nous l'intuition, plus que le souci égoïque de tout ramener à nous-mêmes, pour ensuite agir en rapport à nos références, alors toutes les situations, aussi

chaotiques qu'elles soient, deviendront pour nous des situations simples et inspirantes.

Par rapport à la stricte méditation, dépasser le stade de la conscience indifférenciée revient à ne plus voir de différence entre notre pratique méditative et le reste de notre vie. Toutes nos actions sont de la méditation et la méditation devient de la simple action. Il y a une ouverture permanente, non-centrée sur un ego, lorsqu'on ne fait rien, mais aussi lorsqu'on agit, lorsqu'on perçoit le monde, lorsqu'on réfléchit, rêve ou éprouve des émotions.

Après cette description du processus de méditation au sein des divers stades de conscience, nous allons pouvoir remonter de la conscience indifférenciée vers la conscience déployée en explicitant les processus psychologiques engagés tout le long de cette élaboration.

En deçà de la conscience indifférenciée, ce que nous appelons conscience latente ou virtuelle, il existe déjà l'élan, le ressort fondamental qui va donner lieu au déploiement de la conscience dans toute sa complexité. **Désir** est le nom, et donc le concept, que nous accrocherons à cela. Cependant, dans le sens où nous l'emploierons ici, désir, aura une signification beaucoup plus extensible que celle qui lui est donnée habituellement. Ce désir est un désir d'être, il est l'expression du déploiement spontanée de l'Être dans toutes ses potentialités de forme et notamment la forme conscience. Ce n'est pas qu'un simple désir de seconde main, construit à partir d'un amalgame de divers éléments, il s'agit d'un désir primaire, fondamental, qui se confond avec l'Être lui-même. L'Être est désir, il s'agit du désir d'être. Il est l'expression de l'Être. Sans ce désir la conscience ne serait que latente et il ne nous serait pas donné de parler de l'Être. Sans ce désir nous retombons dans le rien de rien.

Par le biais de ce désir, l'Être prend forme et se forme dans la conscience indifférenciée, premier stade de l'expression du désir de l'Être. La conscience indifférenciée n'est pas encore un aboutissement du désir d'être. Elle est encore beaucoup trop floue, vague, sans limites, sans structure et reste donc ouverte à une infinité de potentialités de structurations de l'Être, qui sont la source et la cause de la persistance du désir.

L'étape supérieure, plus élaborée, est la réalisation du désir de se situer par rapport à la totalité en tant que centre. La nécessité d'un

centre et sa réalisation est l'étape suivante dans la réalisation du désir d'être. La conscience centralisée est la racine de l'ego, c'est le premier stade d'une entité complexe et composite qui va à présent s'échafauder et pour laquelle la notion de désir ne sera pas qu'un vain mot.

Nous savons que la conscience centralisée réfléchit pour elle-même sa propre centration pour pouvoir s'identifier à elle-même en tant que centre. Centre autour duquel se déroule l'univers dans sa spatialité, sa temporalité et sa logicité. Le désir nous conduit ainsi à la conscience identifiée.

À présent, c'est le processus de confirmation intérieure qui va prendre son essor sous la poussée du désir, toujours ce même désir d'être. La confirmation intérieure d'être, en tant que conscience centralisée identifiée à elle-même, se trouvera renforcée et solidifiée par l'élaboration de la sensation. La sensation est la prise de conscience d'un corps sensible au milieu d'un univers qui émet des stimuli. Ce stade de la conscience sensitive est une nouvelle étape dans l'élaboration du désir d'être.

Plus loin, la conscience sensitive se fixe, elle-même, et assure son existence, son être, par l'élaboration de la conscience réactive. Les sensations sont perçues en référence à un ego primitif contenu dans un corps et qui réagit et crée ses propres mouvements, sa propre causalité interne, sous la triple forme de l'attirance, la répulsion et l'indifférence. Ce stade de la conscience réactive est la racine du désir sous sa forme déployée qui prend figure de recherche du plaisir et fuite de la souffrance.

L'ego commence à prendre une bonne consistance, mais il a besoin, toujours aiguillonné par le désir d'être, de préciser sa forme et sa consistance. Pour cela il élabore les concepts. Ceux-ci servent à catégoriser les divers mouvements de fuite, d'attachement ou d'indifférence, ainsi que tous les éléments qui apparaissent à la conscience.

Et enfin, c'est à partir de la conscience conceptive que l'articulation des concepts en théories et la naissance de structures mentales complexes, comme l'intuition, les fantasmes, les pensées discursives, forment la conscience déployée, le point ultime d'élaboration de l'Être et de l'ego dans leur infinie complexité.

À ce stade, le désir prend la forme d'un ego bien centralisé et délimité dans un univers sensitif correspondant à un corps propre.

L'ego, pour maintenir son être et le renforcer, échafaude lui-même des désirs. La conscience réactive est à la base de ses mouvements. L'ego recherche et se sent attiré par ce qu'il conçoit comme désirable. Il l'appelle le plaisir et son désir est basé sur sa recherche. Ce qu'il fuit, l'ego l'appelle la souffrance, et ainsi il y a le désir de fuir la souffrance. L'ego peut-être aussi indifférent et conforte ainsi son être en catégorisant des objets qui ne valent, ni la peine d'être poursuivis, ne procurant pas de plaisir, ni la peine d'être évités, ne causant aucune souffrance.

L'essentiel à présent, est de bien comprendre que **jamais** le désir ne peut être satisfait. Cela est important par rapport à notre réflexion sur la condition humaine.

En effet, chaque fois que l'ego satisfait son désir, il prend le risque de perdre son être puisque tout son être et désir. Ainsi, on peut dire que l'ego crée à la fois le désir et des barrières, des limites à sa satisfaction pour éviter de tomber dans le vide d'un désir toujours satisfait. Pour l'ego, la satisfaction ne prend de sens que par rapport à la souffrance, la frustration qu'il fuit et, à l'inverse, la souffrance elle-même ne peut s'ériger qu'en opposition au plaisir. Quant à rester indifférent, il s'agit, là encore pour l'ego, d'affirmer et conforter son être par une attitude ultime de non-réaction. Le désir prend une apparence de non-désir pour concrétiser son être.

Le plaisir et la souffrance, tel qu'ils sont analysés ici, ne doivent pas être regardés comme des états de conscience correspondant à des situations sensitives, émotionnelles, particulières et non-interchangeables. Hors de toute spécificité, en fait, toute situation peut être ou plaisir ou souffrance, suivant le cas. Nous devons voir le plaisir comme la situation ou l'ego satisfait son besoin d'être et la souffrance est la barrière imposée à la satisfaction afin que l'ego ne tombe pas dans l'extrême anéantissante d'une satisfaction totale et absolue. À partir de cela, plaisir et souffrance peuvent prendre n'importe quelle forme, l'indifférence étant, en général, le lieu de passage de l'un à l'autre. La conscience déployée est structurée sur ce balancement irrépressible : plaisir → indifférence → souffrance → indifférence → plaisir, etc. Ceci afin de conserver en permanence le désir, car seul le désir est la garantie de l'affirmation de l'être de l'ego.

Au niveau primaire de la conscience déployée que nous considérons ici, nous parlons de **désirs racines**. Ce sont des désirs

qui sont issus directement du désir fondamental d'être, qui est à la base de tout le développement de la conscience. Et c'est à partir des désirs racines que sont formés ce que nous appellerons les **désirs névrotiques**, dont nous parlerons plus loin.

Les désirs racines forment la structure de la condition humaine. Nous devons préciser, pour éviter toute illusoire interprétation anthropocentrique, que la « condition humaine », dans sa forme telle que nous la connaissons, n'est qu'une forme parmi une infinité de formes de développement de la conscience dans l'infinité des univers infinis.

L'ego, au stade de la conscience déployée, est entretenu à la fois par le désir direct d'être et le désir indirect que notre conscience ayant qualité d'ego soit pour cet ego et le reconnaisse en tant que tel. Ces deux désirs sont à la base des deux désirs racines primordiaux : le **désir racine de soi** et le **désir racine de l'autre**.

Le désir racine de soi est le désir constitutif de l'ego d'être une personnalité intellectuelle et spirituelle, rattachée sensitivement à un corps propre qui reçoit des stimuli, agit et pâtit dans un univers. Cependant, pour ne pas tomber dans le néant d'un désir de soi totalement satisfait, donc d'une absence de désir, le désir racine de soi ne peut jamais être complètement satisfait. L'ego se présente donc comme une entité impermanente, qui naît et ensuite qui meurt et qui ne peut que croire et douter de la persistance de son être en deçà de la naissance et au-delà de la mort, sans jamais pouvoir obtenir de certitude.

Ensuite, pour se confirmer à lui-même en tant que lui-même, l'ego se met en opposition par rapport à un alter ego qu'il crée dans sa sphère sensitive. Il apparaît donc d'autres ego semblables à lui-même et avec lesquels il entre en contact. Nous appellerons ce désir le désir racine de l'autre. Chaque fois que l'autre émerge dans la conscience de l'ego, cela lui procure la confirmation de son être, car l'autre non seulement est perçu en tant qu'objet, donc nous confirme, comme tout le reste de l'univers, comme ego percevant ; mais ensuite, comme un miroir, l'autre prétend, et nous le percevons ainsi, nous percevoir nous-mêmes en tant qu'entité fixe et bien délimitée. Il nous perçoit, dit-il, comme nous le percevons lui et cela conforte l'être de l'ego. Cependant, là encore, le désir de l'autre ne peut se réaliser complètement pour la raison que nous connaissons et il se trouve limité par la perception d'un autre

périssable ou indisponible, la présence douloureuse de notre solitude parmi nos semblables.

L'analyse psychophénoménologique de la conscience déployée nous amène donc à concevoir tout d'abord le désir d'être qui est à la source de toutes choses. Il s'agit de la potentialité d'expression en formes de la différenciation entre l'Être et le non-Être. Ce désir d'être produit les deux désirs racines fondamentaux, ou plutôt il en est la juxtaposition : désir racine de soi et désir racine de l'autre.

À partir de ces deux désirs racines prennent forme les structures psychologiques, c'est-à-dire une entité égoïque rattachée au sein de son champ de conscience à un corps propre et sensible (ou bien, à l'inverse nous pouvons dire : un corps sensible marqué par la présence d'une conscience interne se présentant comme une entité centralisée et se reconnaissant comme « je suis », ego). Le désir racine de soi induit donc la structure phénoménale actuelle de moi rattaché à mon corps et le désir racine de l'autre induit la structure phénoménale actuelle de l'autre, alter ego, composé d'un corps physique rattaché à une apparence manifestée de conscience propre.

À partir des structures psychophysiques apparaissent les **désirs racines secondaires** qui leur sont rattachés et en sont les modes de manifestation particuliers. Les désirs racines secondaires sont donc l'expression du mode de manifestation des structures psychophysiques. C'est au niveau des désirs racines secondaires que se concrétisent les notions de plaisir et souffrance.

En premier et, rattachés au désir racine de soi et à la manifestation de la personnalité dans un corps propre, apparaissent les besoins fondamentaux du corps et de l'esprit. Manger, respirer, la nécessité d'un milieu ambiant adéquat, la nécessité de l'activité, du repos, du sommeil, le besoin d'orgasme, etc. En un mot « vivre » sont les désirs racines secondaires rattachés au corps. Le mental, de son côté, est aussi marqué par des désirs racines secondaires, avec ses besoins de stimulation sensorielle, besoin du langage, de l'imagination, du rêve, des émotions, des sentiments, etc. Le désir racine secondaire apparaît comme une tension interne, un état de souffrance, un désir d'accéder à une autre forme d'être. Lorsque cette autre forme est atteinte, l'ego perçoit cela comme une libération momentanée de la tension interne, il s'agit du plaisir qui nous amène à l'indifférence. Satisfaits

et repus que ce soit de nourriture, de repos ou de lecture, on passe par une phase neutre où le plaisir tend à diminuer, car on s'habitue peu à peu à l'absence de tension interne, jusqu'à ce que la phase neutre se transforme peu à peu en déplaisir. L'absence de tension devient tension et une nouvelle vague de désir racine secondaire s'amorce.

Rattachés au désir racine de l'autre il apparaît les besoins fondamentaux par rapport à l'alter ego. En premier on peut vraisemblablement parler d'un désir racine de communication qui correspond à un besoin de contact physique, contact verbal et contact social. Le besoin de contact physique, à sa base, correspond au désir de partager avec autrui un contact intime avec les corps. La communication se produit comme un échange de chaleur, de sensations tactiles, d'odeurs, de soupirs, de signes corporels, de regards, etc.

L'absence de contact physique crée une tension interne vécue comme une souffrance, un besoin de s'approcher des autres, de les toucher. Lorsque le contact est réalisé, la tension disparaît momentanément, on se sent bien, une sorte de béatitude physique et émotionnelle. Peu à peu, cependant, l'absence de tension perd de sa valeur en tant que « chute de tension ». On s'habitue à cet état et il perd ses caractéristiques de plaisir, alors, une nouvelle tension apparaît, un nouveau désir à un second degré. Ce désir se manifeste par le fait que le corps mis en contact avec un autre corps réagit par une excitation particulière. En réponse au contact physique apparaît le désir sexuel qui correspond à un nouvel état de tension, qui se trouvera apaisé par l'atteinte de l'orgasme.

Le phénomène du désir de contact physique s'arrête là, à l'orgasme. Parvenue en ce point, on n'éprouve plus, pour un temps, aucun désir de contact, on passe par une phase de neutralité totale, une profonde indifférence. Cette indifférence, lorsque le corps est repu de jouissance, peut ne durer que quelques instants. Rapidement, on s'habitue à cette neutralité, ce qui nous ramène dans une tension, un nouveau désir de s'approcher du corps de l'autre et de le toucher. La tension sexuelle pouvant elle aussi réapparaître rapidement, tendant le corps vers un nouvel orgasme. Et le cycle recommence.

Ce schéma : désir de contact → apaisement → désir sexuel → apaisement… ne correspond qu'à l'évolution spontanée d'une

rencontre naturelle et libre entre deux êtres humains. Cependant, le désir sexuel peut apparaître directement, soit pour des personnes équilibrées et menant une vie saine, dépourvue de frustration du contact physique. Elles sont alors complètement ouvertes à toutes les sensations de leur corps et peuvent, si elles le désirent, accéder directement au désir sexuel sans passer par la satisfaction du contact physique. Il s'agit de la manifestation de la sexualité à son niveau spontané et naturel en tant que « jeu », communication ludique entre les humains.

Cependant, par ailleurs, la frustration prolongée du contact physique et de la satisfaction sexuelle peut induire, avec ou sans structure névrotique, un court-circuit qui fait disparaître tout ou partie du désir de contact. L'individu devient ainsi capable de passer directement à la tension sexuelle et se sent excité simplement par l'effet des fantasmes qu'il évoque, ou bien parce que les stimulations qu'il reçoit correspondent à ces fantasmes, ou simplement parce qu'il est sous une forte tension de frustration sexuelle dont il ne peut contrôler la décharge.

Cette « mise en avant » du désir sexuel, en ce qui concerne des individus frustrés et donc déséquilibrés, doit être particulièrement distinguée de cette autre « mise en avant » où des individus sains s'ouvrent en toute spontanéité à l'aspect sexuel de la réalité. Dans le second cas, le désir sexuel ne cesse pas d'être libre, ce qui signifie que la personne est libre de son désir. Il n'y a pas de charge fantasmatique particulière, pas d'angoisse, pas de culpabilité et l'assouvissement sexuel n'est pas suivi d'une impression de déception, de frustration, d'un manque indéfinissable, toutes choses qui caractérisent le premier cas, lorsque les individus sont sous l'empire de la frustration et de la névrose sexuelles.

Là, la « mise en avant » du désir sexuel prend plutôt un tour contraignant. L'individu n'est pas libre de son désir, c'est sa forte charge de frustration qui, ajoutée à la charge fantasmatique, qui lui donne, dans ce cas, l'illusion d'un désir sexuel qui, cependant, se manifeste tout à fait réellement au niveau du corps. En fait, ces personnes auraient tout d'abord bien besoin de chaleur humaine, de tendresse, de contact et de se débarrasser d'un tas de tabous et de préjugés, avant d'aborder réellement une sexualité libre. C'est pour cela que leur jouissance n'est pas suivie d'une parfaite détente et de joie. Ils éprouvent toujours un certain remord, une culpabilité, une déception. Malgré qu'ils se soient livrés directement et ouvertement

à leur désir sexuel, ils n'ont pas pu étancher leur soif fondamentale d'amour et leur plaisir en est irrémédiablement marqué d'incomplétude.

On pourrait dire qu'un orgasme est un orgasme, mais il y a une profonde distinction et le résultat est totalement différent lorsque le corps est tendu ou détendu, le mental emprisonné ou libéré. Et pour un corps caparaçonné dans des tensions, une respiration superficielle, une mauvaise circulation des énergies, pour un esprit confus en proie à la culpabilité et aux obsessions, pour un cœur ratatiné dans une prison froide et sans amour, l'orgasme peut être l'expérience la plus décevante qui soit.

Le besoin de contact verbal correspond au désir de transmettre à autrui et de recevoir d'autrui un message intellectuel, émotionnel, sentimental, esthétique, à l'aide des mots articulés en un langage. Ce désir se présente, lorsqu'il n'est pas satisfait, comme une souffrance, un état de frustration où l'on ressent le besoin de s'adresser verbalement à autrui et qu'autrui s'adresse à nous en tant que sujet d'écoute. Nous éprouvons alors un plaisir à être écouté et écouter l'autre. Plaisir qui peu à peu s'estompe au fil de la conversation si les messages transmis ne sont pas assez variés. La satisfaction du désir de parler peu aussi induire le désir secondaire de contact, il s'établit alors un silence qui a valeur de communication et le contact physique apparaît bientôt.

Le besoin de contact social correspond au désir d'appartenir à un groupe social, un ensemble d'individus qui se reconnaissent comme partageant une même opinion, même activité, mêmes coutumes, mêmes principes, mêmes préjugés, même idéal, même philosophie, etc. Ce besoin de contact social n'est que la sophistication et l'extension du besoin de contact et de parler au-delà de deux individus. Il relève aussi du besoin de se fixer mentalement sur des structures échafaudées à partir de la communication par le langage. Il s'agit de la participation de l'individu à des théories collectives. L'absence de contact social confine l'individu dans un vide culturel qui entraîne un déséquilibre ressenti comme une souffrance. La satisfaction de ce désir induit le désir d'appartenance à un groupe, restreint ou étendu, qui procure maintes satisfactions de reconnaissance de la personnalité par les échanges qui s'établissent.

Cependant, le plaisir de contact social parvient, à certains moments, à s'amoindrir. On ne trouve plus de satisfaction à être

ensemble et l'on ressent le désir d'être soi, mais seul. Ou bien on tente d'aller vers d'autres modes de communication au sein du groupe afin de renouveler, diversifier les échanges. Le groupe est à la fois reconnaissance de soi, mais aussi perte de soi, dans une certaine mesure, car on ne partage pas avec les autres sans y abandonner plus ou moins de notre originalité. Le partage implique un compromis dans l'actualisation des matériaux psychiques de chacun des individus, qui se fait au détriment de l'originalité personnelle, mais qui est la nécessité inéluctable de tout contact social.

Aussi bien pour l'homme que pour la femme, mais davantage pour cette dernière puisqu'elle est directement concernée par le contexte de sa forme psychophysique, apparaît le désir racine de se reproduire, d'enfanter et de créer à l'aide de son propre corps un alter ego qui possédera toutes les qualités de cet ego autre dans la reconnaissance de nous-mêmes en tant qu'ego individualisé. Pour l'homme, le besoin d'enfanter prend une tournure plus sociale qu'intime. Il s'agit pour lui de voir un être humain le prolonger, en quelque sorte, dans le temps à venir, et son besoin de perpétuation passe nécessairement par la femme pour laquelle l'enfantement appartient davantage à une expérience intime, mettant en jeu tout son être psychophysique : l'émergence de l'alter hors de l'ego.

Ce désir de perpétuation obéit lui aussi à un dynamisme du plaisir/déplaisir, frustration/satisfaction, désir → indifférence → désir. Cependant, il ne possède pas la même permanence, la même quotidienneté que les autres désirs racines. Nous considérons le désir de perpétuation comme un désir racine, car il apparaît tout de même fondamental et une expérience cruciale pour la plupart des humains. Mais il concerne des périodes précises et particulières de l'expérience humaine et englobe, dans son expérience, de longues échéances.

L'ensemble des désirs racines secondaires, tel que nous venons de le décrire, se présente pour chaque humain sous une disposition originale présentant une très grande variété dans la répartition des potentialités par rapport à chaque désir. Certains naissent avec un très grand désir de manger, ou d'imagination, ou de contacts et d'autres, au contraire, peuvent ne posséder que des désirs très faibles par rapport aux sentiments ou au contact social, par exemple. Les humains se présentant aussi bien dans une infinie variété dans leur forme physique que dans leurs caractéristiques

psychologiques. Il est bien entendu qu'il faut se garder de systématiser ce schéma des désirs racines secondaires. Celui qui est né porté à manger ne devient pas nécessairement un glouton obèse. Simplement, il sera caractérisé dans sa personnalité par un intérêt particulier pour la nourriture : il aimera manger, alors qu'un autre peut trouver cela banal et porter davantage d'intérêts au contact social. Le désir racine secondaire, nous allons le voir, est modifié par le vécu et la névrose et il est important de savoir que les désirs racines, suivant leur disposition initiale, induisent des réactions différentes aux mêmes situations et colorent différemment les structures névrotiques au moment de leur formation.

Si nous avons pu différencier divers désirs racines secondaires, cependant, à la base de tous ces désirs, il s'agit de la même dynamique qui s'exprime, bien que différemment et suivant d'infinies nuances. Il s'agit du désir d'être. Pour cette raison, nous devons nous garder de voir au travers de tel ou tel désir l'expression d'une énergie, d'une potentialité réelle, qui se déploierait suivant un modèle économique donné, par exemple : charge → décharge, ou bien, déplaisir → soulagement.

Il n'y a pas d'énergie propre et réelle derrière les désirs racines. Il n'y a que le désir primordial d'être qui prend divers aspects. C'est ainsi que nous appellerons « **inclination** » le phénomène de diversification de l'expression du désir d'être. Un tel a une inclination plus ou moins forte pour le contact verbal, un autre pour le contact physique, un autre pour le travail intellectuel, etc.

L'inclination n'est pas la résultante d'une potentialité énergétique et nous ne dirons pas que : parce qu'il possède une faible énergie mentale celui-ci n'est pas porté à l'effort intellectuel, ou bien, parce qu'un tel possède une forte potentialité sexuelle, il est enclin à rechercher le contact physique, etc.

L'énergie, la potentialité qui transparaissent derrière les désirs, ne sont qu'apparentes. Les désirs, dans leurs multiples formes, nous donnent l'illusion d'une énergétique, mais il n'en est rien et il ne s'agit que du même désir d'être qui, lui-même, n'est que la résultante « passive » de la distinction entre Être et non-Être qui s'établit au-delà du rien de rien.

Nous avons choisi le concept d'inclination afin de bien marquer l'absence d'énergie à la base du désir. Il ne s'agit que d'un simple penchant vers telle ou telle forme de désir à partir d'un élan unique,

celui de l'être vers sa plénitude. Pour prendre une belle image, nous pouvons représenter le désir primordial d'être comme une nappe aquifère infinie, qui donne naissance à une infinité de sources, chaque source étant caractérisée par tel et tel mode d'écoulement. Non seulement pour un individu chacun de ses désirs est l'expression du désir primordial d'être, mais aussi, tous les humains sont l'expression du désir primordial d'être. C'est le même élan qui coule en chacun de nous, et pour chacun de nous, en chacun de nos désirs.

Jusqu'au niveau des désirs racines secondaires, la conscience déployée est relativement simple dans sa structure. La forme d'expression de l'être est bien sûr infiniment complexe à ce niveau, si on la compare à l'élémentarité de la conscience indifférenciée, mais encore plus complexe seront les échafaudages mentaux réalisés à partir des désirs racines secondaires.

À ce stade des échafaudages, la conscience se caractérise par une grande profusion mentale qui entretient des désirs puissants et innombrables. C'est à ce niveau que le concept de **dynamique mentale** prend toute sa valeur, car l'influence du travail de la pensée y est prépondérante.

La présence des désirs racines secondaires crée un balancement permanent entre la satisfaction et l'insatisfaction, le plaisir et la souffrance. Tout cela resterait en équilibre s'il ne se développait, dans certaines conditions, un emballement des processus mentaux.

Cet emballement se réalise de façon fort simple. Il arrive simplement un moment où l'on se fixe de façon trop excessive sur le plaisir et sa recherche. Un moment où l'on découvre un plaisir compensatoire à imaginer une satisfaction. À partir de là se développent les **structures névrotiques** du mental avec tout leur cortège de **désirs névrotiques**.

La **névrose** dont nous parlons en psychophénoménologie est rattachée essentiellement à la dynamique mentale et à son emballement.

Au niveau relativement simple de la conscience déployée considérée au stade des désirs racines secondaires, on relève l'apparition du phénomène d'inconscient. L'inconscient est la présence irrémédiable dans la sphère actuelle d'une « pression » de la virtualité qui l'entoure. N'oublions pas que la situation actuelle prend sa source permanente dans la situation virtuelle et, au niveau

mental (dans la distinction vacuitive corps-mental), l'inconscient est la reconnaissance de cette virtualité d'où émerge la conscience déployée dans son actualité. Cependant, nous devons retenir que l'inconscient ainsi défini, **inconscient racine**[vac], n'est qu'une vacuité, une expression figurée, seulement valable pour en parler et ne possédant pas de réalité. Il n'existe donc pas un inconscient racine réel, source de tous nos instincts, mais seulement une apparence d'inconscient, manifestation du passage de la virtualité dans l'actualité, qui nous donne l'impression de désirs fondamentaux, instinctuels, à réaliser.

La pratique de la méditation nous le prouve, il n'existe pas réellement de désirs qu'il faudrait à tout prix réaliser. Le désir, même à son niveau primordial de désir racine, est une structure mentale relative et par là illusoire. Cependant, s'il paraît encore réalisable de se détacher des désirs racines correspondant aux désirs de l'autre, nous hésitons à concevoir le même détachement par rapport au désir de soi, car effectivement, si l'on renonce à manger ou à respirer, c'est la mort et donc la dissolution de l'ego qui surviennent plus ou moins rapidement. Mais il s'agit de la mort vécue dans une crainte illusoire, celle produite de par notre attachement excessif à notre structure psychophysique. Cela aussi peut-être dépassé et c'est ce qui nous fait dire que nous sommes libres de nos désirs racines.

C'est à partir de l'illusion que nous sommes sous le joug de désirs racines irrépressibles que nous devons réaliser et satisfaire obligatoirement, sous peine de destruction, et cela ajouté à la peur, l'épouvante qui nous saisit face à l'éventualité de notre mort, l'éventualité de l'annihilation de notre ego psychophysique, que nous nous attachons de toutes nos forces à satisfaire nos désirs, créant par là en nous-mêmes la source de la névrose.

Dans la mesure où nous sommes « en vie », il est bien évident que nous devons satisfaire, au moins le minimum, de nos besoins vitaux : alimentation, air, repos, activité, chaleur ambiante, stimulation sensorielle, pour ce qui est de l'essentiel. Cependant, dans le cadre d'un non-appui sur une quelconque théorie, nous ne pouvons légitimer le souci de satisfaire un quelconque de ces désirs, puisque dans l'ici et le maintenant nous ne sommes pas concernés par les problèmes de l'au-delà, à savoir s'il y a quelque chose ou pas après la mort. La panique, face à l'éventualité de la mort, est fondamentale dans la structure égoïque, il s'agit d'une formation

émotionnelle primordiale pour maintenir l'être de l'ego. L'ego se maintient, pourrait-on dire, grâce à l'angoisse de disparaître. Ce problème de la mort peut paraître important aux yeux de la plupart d'entre nous, mais il ne l'est sans doute pas tant que cela, dans sa réalité, lorsque l'on s'est suffisamment engagé sur le sentier de la méditation. Le réflexe panique face à la mort est une simple structure mentale sur laquelle nous devons travailler et qu'il convient de dépasser par la pratique de la méditation.

De là, on y gagne à ne plus paniquer en ce qui concerne la satisfaction des désirs racines de soi, ce qui, de fait, nous détend complètement par rapport aux désirs racines de l'autre qui ne possèdent pas le même caractère vital. Il ne s'agit pas de renoncer à la vie par une sorte de fatalité ou de non-réaction. Bien au contraire, nous allons pouvoir brûler comme un brasier dans la réalisation de tous nos désirs fondamentaux, sans panique, sans névrose, sans illusion. Une pierre sur le bord d'un chemin, un désir, c'est la même chose. On ne peut pas en nier l'existence, mais c'est simplement là, dans toute sa banalité. Il convient de voir la nature non-fascinante du désir, puis de le réaliser, car tel est le sens de la vie.

La névrose part d'un manque de confiance fondamentale par rapport à nous-mêmes et par rapport aux situations de la vie. C'est la panique qui produit le manque de confiance, la panique étant l'emballement du processus mental dans la compensation imaginaire de la frustration.

Nous savons que la frustration, la souffrance en tant que non-réalisation actualisée d'un désir est la garantie de la persistance du désir et de l'ego qui désire. Le « paradis » (aussi bien que sa réplique inverse « l'enfer ») où tous les désirs seraient réalisés complètement et à l'éternité, est un non-sens dans la mesure où il correspondrait à une annihilation de l'Être par l'annihilation du désir, l'Être étant désir, désir d'être.

Ainsi, la souffrance, la frustration, sont-elles des manifestations naturelles et légitimes de l'Être en opposition au plaisir et à la satisfaction, les seconds termes ne pouvant prendre un sens que par rapport aux premiers.

Seulement, la conscience déployée à son niveau névrotique a complètement oublié cela, elle ne voit que la satisfaction et est obnubilée par le plaisir et sa recherche prend une ampleur considérable. Cependant, la réalité ne suit pas ce délire fait de désirs

aussi autoritaires et contraignants. La réalité est en équilibre entre blanc et noir, souffrance et plaisir, et s'oppose à l'extrémisme de la conscience névrotique.

Celle-ci, face à la persistance de la souffrance, s'engage dans un processus de compensation. Pour cela elle élabore tout un monde imaginaire où elle réalise tous ses désirs. Et c'est effectivement au niveau de l'imaginaire que prend place l'être du **paradis** et, nous le verrons, son corollaire de **l'enfer**, lorsque les structures névrotiques seront suffisamment développées.

À la souffrance, on réagit immédiatement par une réaction pour l'éviter. La souffrance fait partie des phénomènes que nous fuyons. Si la fuite échoue, si l'on ne parvient pas à éviter la souffrance, on s'engage alors dans une réaction compensatrice. Plutôt que de s'ouvrir à la souffrance, prendre patience et attendre le moment propice pour se satisfaire, on préfère choisir la voie où l'on imagine une satisfaction irréelle.

Le stade des désirs racines est relativement en équilibre sur le plan « énergétique » (énergie apparente, au sens figuré), mais brusquement il se produit une sorte de panique, et on se rend compte de la souffrance et on se contemple de façon exagérée en train de souffrir. À partir de là, l'équilibre est rompu et les échafaudages mentaux commencent apparaître.

La compensation est une satisfaction transférée à l'imaginaire. L'engagement dans le déploiement de la dynamique mentale vers les structures névrotiques est appelé aussi **délire**.[32]

À sa base, le délire est strictement compensatoire. Il s'agit de compenser la frustration réelle par une satisfaction imaginaire. Nous nous mettons à imaginer de quelles façons nous parviendrons à la satisfaction et nous jouons en image, dans notre conscience, toute la « scène », tout le déroulement fictif des événements jusqu'à l'assouvissement.

Ce travail imaginaire commence très tôt dans l'enfance et se poursuit quotidiennement avec plus ou moins d'intensité tout le long de la vie.

---

[32] Il ne s'agit donc pas du « délire » selon la psychiatrie, mais d'une appellation plus fondamentale, névrotique, qui peut à l'occasion rejoindre le délire psychotique.

Jusqu'à ce stade primaire du délire névrotique, les choses sont encore simples. Il y a les désirs racines réels qui occasionnent une souffrance réelle. À partir de là, on projette dans l'imaginaire des satisfactions futures et par la même occasion on se distrait de la douleur de l'instant. Ce sont là les deux fonctions premières du délire névrotique : compensation et distraction.

Cependant les choses ne s'arrêtent pas là, car nous sommes à l'amorce d'un processus complexe qui va prendre à présent son essor. La structure égoïque va prendre ainsi une ampleur considérable avec l'apparition des désirs névrotiques. En effet, la conséquence la plus immédiate à la compensation imaginaire est l'élaboration du désir.

Nous distinguons bien sûr désirs racines et désirs névrotiques. Les premiers appartiennent à la structure fondamentale de l'ego, ils sont le mode d'expression de l'Être sous sa forme égoïque centralisée. Par contre, les désirs névrotiques sont comme des appendices, des tumeurs, un cancer, qui poussent d'une façon anarchique sur les désirs racines. Ils en sont des extensions désordonnées et hautement énergétiques dans la mesure où ils correspondent à un emballement de la dynamique mentale.

L'imaginaire est donc à la fois la compensation de ce que l'on croit avoir besoin de façon inconditionnelle et exagérée, mais il est aussi le champ d'élaboration du désir à son niveau névrotique.

Les conséquences de l'élaboration des désirs névrotiques sont l'amplification, la dénaturation et la sophistication de la souffrance réelle, à cause du travail de compensation imaginaire.

La compensation imaginaire, loin de nous satisfaire complètement, ne provoque tout au plus qu'un soulagement temporaire dont l'origine est située davantage dans la distraction que dans un assouvissement réel. Cependant, le travail imaginaire, par sa persistance et l'effet de sa propre dynamique, dont nous allons parler, provoque bientôt une exaspération du désir, qui prend alors réellement sa consistance névrotique. Promettez a un petit enfant, toute une journée, une bonne chose à manger, sans jamais la lui donner vraiment, réellement, et vous verrez dans quelle tension nerveuse, dans quelle exaspération tombera bientôt cet enfant. Pour nous, le processus est semblable, nous nous jouons à la fois l'enfant et l'adulte sadique qui nargue et attise le désir en nous amusant à réaliser imaginairement nos désirs. Ceux-ci

tournent alors à la frénésie et, loin de toute détente, nous entrons dans des états de très fortes tensions psychologiques, qui se répercutent sur le physiologique, comme nous l'apprennent la psychosomatique, la bioénergie et d'autres disciplines traitant de l'impact du psychisme sur le corps.

Peu à peu, il se crée ainsi une souffrance imaginaire, complètement irréelle, qui vient s'ajouter à la souffrance réelle. Celle-ci se trouve, par ce fait, comme amplifiée. Mais ensuite, on parvient à ne plus percevoir la souffrance réelle, la nature réelle de notre désir, désir racine, lorsque la structure névrotique a pris trop d'ampleur. Il arrive même que le désir racine disparaisse, ou bien qu'il soit largement satisfait, mais que persiste encore le désir névrotique. C'est en ce sens que l'on peut parler d'une dénaturation de la souffrance en une souffrance imaginaire ouverte à tout un éventail de transformations.

Bientôt s'enclenche un enchaînement pratiquement incontrôlable de désirs et de souffrances imaginaires. Les désirs névrotiques, de par leur structure même, rattachée à l'imaginaire, ne peuvent jamais être satisfaits. Il reste toujours un fond d'insatisfaction.[33] Non seulement, et cela paraît évident, lorsque leur réalisation n'est qu'imaginaire, mais quand bien même si l'on parvenait à les réaliser dans le vécu d'une situation réelle, ils n'apportent jamais une entière satisfaction, un assouvissement complet. Il est très simple de manger quand on a faim et de se sentir après repu et satisfait. Par contre, lorsque le désir de manger est accroché à un processus compensatoire, le satisfaire ne nous apporte aucun assouvissement réel, car ce à quoi nous sommes accrochés, c'est-à-dire l'élaboration compensatrice, n'est pas du tout satisfaite et ne pourra jamais l'être de par sa nature imaginaire.

Bientôt, face au dynamisme du délire névrotique, on se trouve englué dans une contrainte mentale de plus en plus forte. Le délire conduit à la confusion et perpétue la souffrance.

Alors qu'au départ il n'y avait que la souffrance dans la situation réelle, peu à peu s'y ajoute et tend à s'y substituer une souffrance névrotique de plus en plus éprouvante. À ce niveau on commence à utiliser la satisfaction des désirs racines pour compenser les troubles et les souffrances d'origine névrotique. Ainsi on réalise une

[33] Ce qui correspond au concept de *dukkha* dans le bouddhisme.

véritable distorsion des désirs racines, dont l'assouvissement ne correspond plus du tout à la dynamique naturelle. Il ne s'agit plus à présent de satisfaire les désirs racines pour eux-mêmes, pour répondre aux structures fondamentales de l'ego, mais pour compenser la souffrance névrotique. On assiste là à un double processus de compensation : d'une part, face aux désirs racines, on engage un premier processus de compensation imaginaire qui crée les désirs névrotiques, qui induisent la souffrance névrotique, que l'on tentera à son tour de compenser, par un suprême effort pour manipuler le monde autour de soi, c'est-à-dire par un second processus de compensation faisant appel à la satisfaction des désirs racines sur un mode névrotique.

L'investissement imaginaire amplifie la frustration, donc le désir qui, au lieu d'être un simple désir racine, devient une structure névrotique obsessive. Le désir est alors marqué d'angoisse, car il se présente avec une forte pression de frustration, avec une accumulation de déceptions, d'agressivité, de haine, de culpabilité et de souffrance.

À cause de l'exaspération du désir induite par le délire nous devenons incapables d'assumer sereinement un quelconque état de frustration. Nous avons perdu totalement, ou presque, confiance en nous-mêmes et dans la situation. La panique initiale s'approfondit et nous imprègne en permanence et nous vivons le désir comme des assoiffés au milieu du désert.

Les désirs névrotiques se présentent comme une absence d'espace ou une solidification de l'espace entre le centre égoïque et les désirs racines. C'est pour cela qu'à l'inverse on parle de créer un espace intérieur par la pratique de la méditation. Cette absence d'espace se caractérise par la présence douloureuse et inévitable du désir. Alors qu'à son stade racinaire le désir était l'expression de notre santé fondamentale, au niveau de l'emballement névrotique il est devenu une contrainte qui aboutit à une recherche frénétique de la satisfaction et un délire de plus en plus ample.

Bientôt, devant l'amplification et la dénaturation des désirs racines, on se retrouve dans une situation où il ne nous est plus du tout possible de les satisfaire. Nous avons complètement perdu la réalité de nos désirs fondamentaux face à l'envahissement du délire imaginaire.

Avec le délire imaginaire s'élabore le monde fantasmatique. Les fantasmes sont des situations imaginaires qui présentent des caractéristiques constantes à chaque évocation. Directement rattachés à nos désirs racines apparaissent les **maîtres fantasmes** qui sont des évocations idéales de la réalisation de nos désirs. Autour des maîtres fantasmes gravitent ce que nous appellerons les **fantasmes esclaves**. Ceux-ci ne correspondent pas exactement à ce que nous sommes réellement, à nos inclinations réelles en rapport avec nos désirs racines. Les fantasmes esclaves sont l'expression de la potentialité infinie de notre être, le fait que nous soyons capables d'accomplir le meilleur comme le pire. Les fantasmes esclaves servent à diversifier, renouveler, agrémenter le monde fantasmatique et, par là, ils permettent la persistance des maîtres fantasmes grâce à la grande variété de leur tableau.

Le propre d'un fantasme est l'usure. On l'utilise dans le cadre de la compensation imaginaire, mais bientôt il perd de son originalité, de sa nouveauté. On s'y habitue et il devient fade et inintéressant. Tel est le sort d'un maître fantasme, aussi bien que d'un fantasme esclave. Cependant, on ne peut changer de maîtres fantasmes, car ils appartiennent à notre structure égoïque fondamentale et ce serait comme vouloir changer de facultés intellectuelles ou de corps. Par contre, les fantasmes esclaves sont pour nous ouverts à la grande liberté d'expression de toutes nos potentialités, de sorte que nous pouvons aisément changer et varier pratiquement à l'infini nos fantasmes esclaves et, par là, renouveler sans cesse notre monde fantasmatique. Il se produit habituellement une synthèse entre maîtres fantasmes et fantasmes esclaves. Cette synthèse va donc nous permettre de maintenir nos maîtres fantasmes à un bon niveau d'originalité, grâce au renouvellement incessant de la synthèse par la riche variété des fantasmes esclaves.

Alors que les maîtres fantasmes sont rattachés aux désirs racines et en sont l'expression sous une forme événementielle imaginaire, les fantasmes esclaves sont l'expression événementielle imaginaire des désirs névrotiques.

Les maîtres fantasmes sont la réalité de notre être, de notre structure égoïque, ils en expriment les caractéristiques fondamentales. Pour cette raison, nous devons savoir qu'il est bon, si possible, de réaliser les désirs racines et donc de réaliser les maîtres fantasmes. Hors de toute structure névrotique, le maître fantasme ou désir racine, se présente comme une simple

souffrance. Les termes de « simple souffrance » signifient qu'il n'y a aucune impatience, aucune irritation, aucune angoisse, aucune frustration excessive, aucune exaspération rattachées à cette souffrance racinaire. Il s'agit d'une souffrance vécue dans un état de totale ouverture à la situation en souffrance. La souffrance racinaire ne participe pas d'une forte centration égoïque, tel que cela se produit dans la souffrance névrotique. La souffrance racinaire se situe au niveau le plus primordial de la conscience déployée, lorsque les structures névrotiques ne sont pas encore apparues.

Dès que sont échafaudés les fantasmes esclaves, qui sont rattachés aux désirs névrotiques, aussitôt la souffrance prend un tout autre aspect. Elle est faite d'impatience, d'un désir excessif et frénétique, il s'agit de la souffrance névrotique, dont la caractéristique principale et de ne pouvoir jamais être totalement supprimée, car, à ce niveau, même la satisfaction prend figure de souffrance. En effet, nous tombons peu à peu dans la grande illusion de prendre nos fantasmes esclaves, nos désirs névrotiques, pour des désirs réels, dont nous devons rechercher une satisfaction réelle. Par rapport à notre réalité fondamentale, seuls les désirs racines correspondent à ce que nous désirons vraiment et, en ce sens, bien souvent, satisfaire un désir racine est hautement positif, car nous parvenons ainsi à une formidable réalisation de notre être, qui nous pousse vers un épanouissement, un équilibre et une harmonie avec l'infinité de l'Être. Cela ne devant pas, cependant, justifier une quelconque nécessité inéluctable à réaliser les désirs racines, dans la mesure où ce sont des désirs empreints de patience et de sagesse. Donc, si un désir racine doit être réalisé, nous ne devons pas oublier que nous avons l'éternité devant nous pour qu'il se réalise.

Les désirs névrotiques, de leur côté, ne correspondent que fort peu à la réalité de notre structure égoïque fondamentale. Ils sont un surplus, une excroissance morbide produite par l'emballement de l'imaginaire. Ne correspondant à aucune réalité, mais seulement à nos besoins de compensation et de renouvellement de notre monde fantasmatique, les désirs névrotiques, même si l'on parvient à les réaliser, ne peuvent procurer aucune satisfaction pleine et entière, aucun assouvissement total et réel. Au contraire, cette fausse satisfaction produit une irritation, une exaspération. Nous avons bu, mais nous avons encore soif et nous voyons clairement que

nous ne savons pas comment ne plus avoir soif. Mais nous aurons toujours soif, car nous courons après une chimère, après des désirs qui ne sont pas nous, qui ne correspondent pas à la soif réelle et fondamentale de notre ego.

Nous pouvons dire que jusqu'à ce stade s'élabore un premier degré de névrose, une névrose primaire qui nous prépare à une névrose plus profonde. Simplement, il y avait la souffrance racinaire et notre dynamique mentale s'est emballée. À présent il y a la souffrance névrotique dévolue au monde fantasmatique.

Par la suite, la névrose va se conforter elle-même à cause de l'accroissement de l'angoisse sous-jacente et, en conséquence, du manque de confiance. Il arrive un moment où nous avons pratiquement totalement perdu le contact avec nos désirs racines. Nous ne percevons plus qu'un monde peuplé de fantasmes et de désirs obsessifs qui nous maintiennent dans une grande frustration. Dans notre confusion, alors qu'il conviendrait de lâcher prise au délire, pour nous détendre et apercevoir notre réalité, au lieu de cela, nous nous accrochons aux structures névrotiques.

Nous ne voulons pas prendre de risques avec notre souffrance et nous préférons nos petits plaisirs névrotiques qui offrent l'apparence d'une certaine sécurité, au lieu du flou et de la subtilité des satisfactions racinaires. Le problème est que la satisfaction des désirs névrotiques n'apporte jamais un assouvissement total, elle exacerbe et maintient la frustration.

Alors nous tâchons de concrétiser notre névrose en bâtissant autour des théories bien étroites et rigides et auxquelles nous donnons par-dessus le marché un caractère irrévocable. Nous entrons ainsi dans une sorte de second degré de la névrose, celui qui met en jeu la faculté intellectuelle de l'ego pour rationaliser et théoriser les jeux de sa propre dynamique mentale.

Nous nous lançons à élaborer des concepts qui, une fois articulés dans une théorie, nous paraissent devenir des réalités. La plupart de nos théories prennent figure d'autojustification afin de :

1) supporter la situation névrotique en la rationalisant dans une théorie séduisante ;

2) atteindre à quelques satisfactions névrotiques en se donnant toutes les raisons nécessaires pour parvenir à cela.

La névrose, à ce stade, est surtout caractérisée par notre accrochage irrémédiable et absolu aux échafaudages théoriques.

Nous sommes aussitôt envahis par une angoisse terrifiante dès qu'il s'agit seulement pour nous d'envisager la liberté, l'absence de normes et de théories. Nous sommes totalement incapables de nous ouvrir à la réalité des phénomènes. Pour nous, toute la situation actuelle est d'abord une situation rationnelle et nous poussons le coefficient de logicité au maximum jusqu'à être persuadés qu'il est égal à un, que tout est logique, que tout est rationnel. Nous présentons un besoin vital et inassouvissable de détermination, de prévisibilité, de structures, de normes et de théories.

Le départ à toute élaboration théorique est l'établissement des valeurs, l'étiquetage des concepts et l'assemblage de tous les postulats que l'on affirme de but en blanc afin de conforter notre névrose.

Nous pouvons parler d'une sorte de paranoïa de la dynamique mentale, quand elle pose et surimpose des postulats autoritaires sur la simple réalité brute. Postulats qui sont les prémisses fausses sur lesquels se bâtissent tous les délires. Nous surimposons des valeurs à la réalité des choses et des événements.

Il ne s'agit pas pour nous de rejeter toute conceptualisation et toute théorie, mais de bien voir que l'attitude qui consiste à tenir les concepts pour des réalités et les théories comme des systèmes absolus et immuables, est complètement irréaliste et ne peut conduire qu'à la confusion mentale. Une théorie, quelle qu'elle soit, n'est réellement valable que dans le cadre de la situation ici et maintenant et ne doit en aucune façon être projetée sur la situation totale : virtualité et actualité. Toute théorie est relative et n'opère dans son champ d'application que par rapport à la situation actuelle, la situation virtuelle n'étant, par définition, pas là, ne peut prétendre à aucune théorisation.

La présence du délire se révèle de façon courante chez la grande majorité des humains et pas seulement chez ceux qui sortent complètement des normes de la santé mentale. En fait, le besoin de normes et l'accrochage excessif aux structures normatives sont déjà, eux-mêmes, du délire.

La caractéristique principale de la névrose est l'incapacité foncière à mener sa raison jusqu'au bout. Il existe le préjugé classique qui postule que la raison a ses limites et cela, parce qu'il semble à chacun, que face à la complexité infinie de sa situation existentielle, la raison est incapable d'atteindre ces limites.

Il est bien entendu qu'à partir d'un tel préjugé on ne peut escompter faire travailler au maximum sa propre intelligence. Cependant, il convient de dépasser cela et faire l'expérience de travailler le plus loin possible avec sa raison et, nous l'avons constaté souvent, l'on parvient rapidement au bout, aux limites, et l'on doit s'ouvrir alors au silence, à l'intelligence intuitive, qui représentent une compréhension supérieure et totale, syncrétique, de la réalité universelle.

Le délire névrotique, de son côté, ne permet pas un tel déploiement de l'intelligence à cause des barrages produits par les fixations mentales et toute la dynamique confuse et incontrôlée.

Lorsqu'un individu névrotique tente de raisonner à fond sur tel problème, il se présente à lui deux barrières qui sont classiques et générales dans la structure névrotique courante. Il s'agit des théories (au sens général) et des émotions. Cela signifie que lorsqu'il approche de la perception de la réalité, plutôt que de s'ouvrir à l'intuition, l'individu paniqué, se raccroche aussitôt à des théories qui prennent figure de préjugés, superstitions, principes étroits et rigides. On se rend compte facilement de ce processus en observant une rationalisation hors de propos et inadaptée au contexte.

Par exemple, une personne peut discuter à propos de la vie sexuelle des adolescents, mais elle possède, de par sa structure névrotique, des préjugés qui lui font dire que la sexualité est dangereuse pour les adolescents, ou bien que ceux-ci n'ont pas de vie sexuelle normalement. Face des arguments réalistes, faits d'informations montrant au contraire que les adolescents peuvent avoir une vie sexuelle, à condition qu'ils ne subissent pas de répression, et que cela ne leur nuit en rien, bien au contraire, une telle personne pourra, par exemple, prétendre que par rapport au contexte social ambiant, où la répression est générale, il convient de maintenir une répression au niveau du cas particulier et de ne tenter aucune réforme, de n'engager aucune action en faveur de la sexualité des adolescents.

La paranoïa ici est marquée par le fait que l'argument du « contexte social » est une fausse raison, nous appellerons cela une **raison *ad hoc***, que l'on a rajoutée au développement intellectuel, pour le canaliser en vertu des préjugés de base, mais qui ne possède aucun lien logique avec la considération de la sexualité des adolescents. Et si la raison du contexte social est valable, en ce qui

concerne la prévision des difficultés soulevées par une réforme individuelle au sein du conformisme social, de là, ce n'est évidemment pas parce que le contexte social et répressif en matière de sexualité des adolescents que la sexualité des adolescents leur est dangereuse ou bien qu'elle n'existerait pas. Mais c'est grâce à un tel « raccourci », pour le moins ahurissant, que beaucoup de personnes parviennent à développer des raisonnements admirables, mais faux, sans jamais sortir de leurs préjugés.

Cependant, si l'on pousse cette personne à aller plus loin dans ses raisonnements et qu'on lui montre clairement la structure illogique et délirante de ses conceptions et, par exemple, une réalité statistique dans la société (à propos de la sexualité des adolescents, par exemple), apparaît aussitôt le second barrage : les émotions. Il s'agit simplement, là encore (plutôt que de s'ouvrir à la réalité intuitive), de conforter ses préjugés en agitant devant soi des émotions. Dans l'exemple précédent, si la barrière des raisons *ad hoc* tend à se rompre, aussitôt, prise de panique, la personne se rabattra sur les structures névrotiques complexes que sont les sentiments et les émotions. Elle se mettra brusquement à ressentir de forts sentiments de révolte en imaginant une activité sexuelle des adolescents, ou bien des émotions de dégoût et d'angoisse et elle pourra même se mettre en colère et devenir singulièrement agressive, voire à éprouver des désirs de mort envers la personne qui tentait de l'amener à voir la réalité des choses telles qu'elles sont.

On peut dire aussi, et l'on n'aura pas tort, que cette personne réagit en fonction des interdits sexuels qu'elle a reçus durant son enfance et qui ont modelé sa personnalité. Cela est exact et la psychologie phénoménologique ne le nie point. Cependant, une fois que l'on a constaté cela, on ne s'en trouve pas plus avancé. Et même si l'on parvient à expliquer ses blocages et ses refoulements à un individu, cela ne lui servira pas à grand-chose non plus, tant qu'il restera accroché à ses structures névrotiques.

L'accrochage aux structures névrotiques est un problème dans l'ici et le maintenant et ne concerne pas directement ce qui a pu se passer avant, durant l'enfance. Et c'est ce que tient à souligner la psychologie phénoménologique, quand nous disons que la solution du problème de la névrose passe d'abord par le contrôle de la dynamique mentale (la méditation) et que toute recherche, analyse, perlaboration, etc., en ce qui concerne le passé névrogène de

l'individu, n'est qu'une partie de la névrose présente qui sert ici à fuir, grâce à l'engagement thérapeutique, l'effort pour travailler directement sur la dynamique mentale. Par la méditation on parvient à dissoudre la névrose, et l'élucidation, la psychanalyse, les perlaborations, viennent en sus, en tant que conséquences inéluctables à la formation de l'espace intérieur. Donc, on peut se lancer à faire n'importe quoi, une dynamique de groupe, une psychanalyse, de la bioénergie, de l'expression corporelle, du théâtre, etc., mais il s'agit chaque fois d'une fuite et d'un bon alibi pour ne pas travailler et élucider le véritable problème, ici et maintenant, c'est-à-dire l'emballement de la dynamique mentale.

Ce processus des deux barrages – théories et émotions – de façon plus générale, se produit couramment tout le long de la vie et infecte toutes les capacités de prise de conscience claire et lucide de la situation actuelle, que ce soit sur des plans aussi variés que la morale, le religieux, la philosophie, le social, le politique, etc.

Ainsi, l'accrochage irrémédiable que nous portons à nos structures névrotiques crée les barrages des théories et des émotions, nous empêchant de progresser vers une compréhension parfaite de la situation actuelle.

Cette situation névrotique ouvre le champ à une amplification démesurée de l'investissement imaginaire et l'individu a de plus en plus de mal à recoller avec la réalité.

Cette coupure d'avec la réalité est la caractéristique principale de l'élaboration de l'inconscient névrotique, celui-ci devant être bien distingué de l'inconscient racinaire.

L'inconscient racinaire est la source de ce que l'on peut appeler nos « instincts ». Cependant le terme d'instinct offre dans sa définition une trop grande prépondérance à servir des préjugés de fatalité. Les inclinations qui marquent notre inconscient racinaire n'ont rien d'absolument irrémédiable et, si elles possèdent sans doute une apparence énergétique puissante, tant dans leur latence (désir, frustration) que dans leurs manifestations (déploiement des réactions physiologiques et de l'action motrice), on peut parvenir, avec le temps, la persévérance et l'effort, à les dominer.

L'inconscient névrotique est une extension morbide de l'inconscient racinaire. Il est formé de tous nos préjugés, principes, théories, projections des interdits, ainsi que de toutes nos structures émotionnelles. Alors que l'inconscient racinaire possède

une structure définie et cernée dans la situation actuelle égoïque, de son côté, l'inconscient névrotique est ouvert à un champ quasi infini d'élaborations de plus en plus complexes. En outre, l'inconscient névrotique est très difficile à dominer, à cause de son extensibilité omnidirectionnelle, mais aussi parce qu'il présente dans sa propre structure interne ses propres empêchements à être dépassé. Il s'agit nous le savons, de l'accrochage aux théories, des structures névrotiques et des diverses barrières qui empêchent la progression de l'individu. Celui-ci se trouve rapidement confronté à des structures aliénantes parfaitement étudiées par la psychologie classique, tels la compulsion de répétition, la névrose d'échec, les obsessions, les projections, les identifications, les sentiments irréalistes, les émotions incontrôlables, les refoulements, les fantasmes, les régressions, etc.

Nous verrons dans un chapitre ultérieur quelles mesures prendre face au déploiement névrotique,[34] mais d'ores et déjà, nous allons voir que le délire ainsi développé induit de graves conséquences dans la vie de l'être humain et est un facteur essentiel de déséquilibre et de dysharmonie de l'homme face à l'univers, l'homme dans ses situations existentielles, vitales.

La conséquence générale de la névrose peut être appelée : l'étroitesse du spectre de décision. Au lieu d'être ouvert naturellement à tout un éventail large et adaptatif dans le choix d'une opinion ou d'une action, l'individu névrosé se trouve coincé dans ses schémas et ses principes étroits et perd donc ainsi d'énormes possibilités de réponses adéquates et réalistes par rapport aux situations.

La névrose se trouve entérinée à partir du moment où un individu se convainc lui-même qu'il fera ou ne fera pas telle ou telle chose. La névrose produit le choix exclusif et irrémédiable de modèles de comportements. Les choix ainsi formulés impliquent aussitôt des rejets qui induisent à leur tour la haine.

Le choix exclusif et irrévocable, l'absence d'ouverture, de variété, de liberté, conduisent aussi à l'inappétence. On a des désirs, mais comme on reste cantonné pour les réaliser à des modèles étroits et répétitifs, bien vite le plaisir de la réalisation s'émousse et l'on

[34] Voir le chapitre terminal : « Le non-sens de la vie ».

commence à percevoir la réalisation du désir lui-même comme une source de souffrance.

Le choix exclusif et irrémédiable de modèles de comportements induit aussi l'autosurveillance, d'où notre manque de spontanéité. On se regarde être et agir et l'on tâche de bien faire attention à ne pas dévier du schéma intérieur. Cependant, sans le savoir, par notre choix exclusif, nous avons planté la graine du choix inverse qui va nous hanter. Telle est la paradoxale, mais naturelle réaction de la dynamique mentale à toute tentative de l'entraver. L'Être, dans ses potentialités infinies d'expression, répond à une tentative extrémiste de limitation par une poussée intérieure dans l'autre extrême. Et plus on renonce à tel désir, à tel comportement, et plus on a l'impression de voir le désir grandir et plus la confusion s'accroît.

Face à l'inappétence, face à l'opposition des extrêmes du faire ou ne pas faire, on entre bientôt en conflit avec soi-même, ce conflit étant l'expression par excellence de l'inconscient névrotique.

Le conflit avec soi-même conduit à la culpabilité, car par notre manque de spontanéité, par notre confusion qui fait que nous ne savons jamais vraiment si ce que nous faisons est bien ou mal, on est amené à vivre de façon culpabilisante toutes nos actions et réactions par rapport aux situations de la vie. On ne prend plus la vie simplement, dans un état d'ouverture, d'abandon et de joie, mais on se retrouve englué dans un état d'a-spontanéité totale. On est programmé par nos modèles et cela nous rend raides, gauches, contractés. L'esprit, la structure égoïque à son stade névrotique, se sent dans sa confusion, comme coupable, inexplicablement coupable de chaque plaisir, de chaque satisfaction qu'elle obtient.

Ainsi, nous pouvons expliquer que l'accrochage à des modèles de comportements étroits engendre le conflit avec soi-même, qui engendre à son tour la culpabilité qui enfin, elle-même, crée le besoin de maintenir et conforter nos potentialités d'action dans des modèles rigides et répressifs. Il se produit ainsi une sorte de résonance névrotique, lorsque le choix de modèles de comportements étroits conduit, par le biais de la culpabilité, à intensifier et entériner des choix de modèles de comportements encore plus étroits.

La culpabilité est accompagnée par l'angoisse qui entretient la névrose. On parvient ainsi à une telle rigidité interne, une telle

confusion, que l'on n'est pratiquement plus capable de supporter la présence des désirs racines et, de là, on parvient à l'incapacité de les réaliser. Nous coupant ainsi de tout notre ego fondamental, nous parvenons à un état hautement névrotique où l'Être n'est plus que la névrose dans son emballement. La dynamique mentale a atteint sa vitesse de croisière.

Il se forme alors une angoisse sous-jacente à toute action et à tout vécu de situation. Angoisse qui entretient et conforte notre inadaptation au monde ambiant.

L'insatisfaction, l'inassouvissement, les inhibitions, les limitations du comportement, les survalorisations ou dévalorisations de tel ou tel élément de la situation actuelle, l'exaspération du désir, le déploiement anarchique des élaborations imaginaires, telles que les obsessions, les fantasmes, les émotions amplifiées et injustifiées, les sentiments de persécution, etc., tout cela nous conduit à des actions stéréotypées, des compulsions à reproduire toujours les mêmes situations, sous le jour des mêmes schémas internes rigides.

L'incohérence et les contradictions internes marquent un comportement désordonné, flou, incohérent. On vit dans un manque de confiance total, qui nous pousse à nous mettre sans cesse en sécurité, nous protéger, nous faire tout petits et limiter au maximum nos gestes, nos actions et, par-là, nos possibilités de satisfaction se trouvent elles-mêmes limitées.

Peu à peu l'intelligence faiblit et nous ne sommes plus capables de remises en question, de *tabula rasa*, de liberté. On s'accroche avec l'énergie du désespoir à des théories faciles, naïves et sécurisantes. Notre rigidité mentale nous conduit à une grande étroitesse d'esprit. Nous manquons d'ouverture, nous ne parvenons pas à saisir les extrêmes d'une situation et restons ainsi coincés sur une seule extrême et, par-là, nous faisons preuve de lourdeur, nous manquons affreusement d'humour, d'originalité et l'ironie et pour nous incompréhensible. Tout cela nous conduisant à l'intolérance et au fanatisme et toutes leurs conséquences sanguinaires et destructrices. Nous devenons alors très sensibles et influençables par les processus psychologiques de groupe.

On est envahi par l'ennui, la monotonie, la lourdeur du quotidien et l'on supporte une souffrance existentielle énorme. On ne parvient pas à sortir des questionnements incessants et bientôt

toute cette rigidité intérieure passe par le corps et se projette sur le monde extérieur au corps. On se voit alors envahi par les dysfonctionnements. Le physiologique répond aux tensions créées par le psychologique et aux troubles fonctionnels succèdent diverses maladies qui, peu à peu, atteignent à la chronicité.

À l'extérieur, non seulement on se met à se percevoir, par projection paranoïaque, dans un monde rigide, pauvre, étouffant, inintéressant, sans joie et sans chaleur, mais nos structures névrotiques, si lourdes et pâteuses, deviennent un empêchement irrémédiable à toute communication authentique avec les autres.

Au lieu de se trouver en face de l'autre dans un état simple d'ouverture, de chaleur, de désir de communication et d'entrer en contact, désir à son niveau racinaire, au lieu de cela, on est replié sur nos structures égoïques névrotiques et l'on ne parvient pas à décoller de soi-même, à s'ouvrir. Faute d'ouverture, de confiance, d'oubli de soi, tout englué que nous sommes alors dans des désirs irréalistes, dans des angoisses et des confusions, nous ne parvenons pas à établir un quelconque contact réel et nous ne pouvons, dans cet état, espérer inspirer à autrui un quelconque désir de contact, de communication.

De ce fait, nos désirs racinaires de communication se trouvent en permanence frustrés, entretenant la névrose et son cortège de souffrances.

Telle est la condition de l'humain dès que la conscience déployée a élaboré ses plus hauts échafaudages, mais parfois, car la dynamique mentale est soumise à un cycle spontané et naturel d'effervescence et de repos, on peut, à certains moments, jouer le jeu de la cuirasse. On se fixe sur des principes et des théories gelés et, bien protégé dans notre petite vie tranquille, on refuse toutes les informations qui pourraient venir troubler notre sécurité et on joue le jeu de ne plus du tout s'intéresser à tous ces problèmes de savoir vraiment ce que l'on fait là, dans ce monde, dans cette vie. On ne veut plus savoir si le conformisme social doit ou ne doit pas être remis en question et s'il offre quelques pertinences. On manque brusquement d'originalité, de créativité. On simplifie momentanément la structure névrotique par une catégorisation hâtive des phénomènes. On se croit en sécurité dans sa petite vie bien tranquille et sans surprise. On suit le troupeau et l'on n'a pas une seule idée qui dépasse la moyenne des idées admises. Toute

notre intelligence ne va pas plus haut que le conformisme social et s'y arrête.

Les problèmes semblent avoir disparu et la souffrance, toute maquillée, anesthésiée par nos petits plaisirs égoïstes et médiocres, paraît avoir diminuée. Cependant, à l'occasion d'un événement soudain et dramatique, ou simplement parce que l'on aura brusquement pris conscience de la cuirasse, on éprouvera un sentiment de claustrophobie et de panique. On commence à se voir coincé dans ce petit monde euphorisant et, face à la soudaine appréhension de la tempête qui souffle à l'extérieur, nous sommes pris de panique. À la fois on se sent étouffé dans la cuirasse, on voudrait en sortir, mais la panique face au vide est aussi forte que la claustrophobie. Le conflit avec soi s'amorce à nouveau et, peu à peu, dégénère jusqu'à l'éclatement de la cuirasse et l'on se retrouve dans la même confusion, les mêmes angoisses qu'auparavant.

Tel est, de façon générale, le processus de l'emballement de la dynamique mentale, la névrose, caractéristique de la condition humaine. Nous pouvons parler d'un véritable enfer à ce niveau d'élaboration névrotique. Enfer, en ce sens où la souffrance de par sa composante imaginaire, est totalement inévitable tant que l'on tente de la fuir en restant pris dans le dynamisme névrotique. Celui-ci, bien au contraire, entretient et amplifie la souffrance et plus l'on tente de s'en arracher et plus elle s'accroche à nous. Ceci est un véritable enfer, car, de fait, il ne dépend que de nous-mêmes : nous sommes nos propres bourreaux, à la fois bourreaux et suppliciés.

À ce niveau « infernal » de la condition humaine, alors qu'il conviendrait de travailler directement sur la dynamique mentale et tenter, d'une façon ou d'une autre, de réduire puis contrôler l'emballement, au lieu de cela, apparaissent diverses défenses, des sortes de « résistances » à prendre le problème par le bon bout. En fait, le bon bout est très effrayant : s'asseoir et ne rien faire, méditer. Alors la panique l'emporte toujours et l'on tombe dans ce que l'on peut appeler le **complexe de thérapie**.

Ce complexe se développe sous sa forme générale par la perception de soi sous l'apparence d'un être faible, perdu, qui a besoin d'aide. Alors que nous possédons tous les capacités pour sortir de la névrose, puisque celle-ci est notre propre création, malgré tout, on est parvenu à se convaincre soi-même que l'on avait

besoin de béquilles. Le complexe de thérapie nous fait nous considérer comme des malades et l'on est persuadé qu'il nous faut guérir, mais que cette guérison ne peut passer que par les bons effets, les influences d'une personnalité, d'une force au-dessus de soi. Au pire, on peut se raccrocher à attendre un miracle de philtres magiques, d'amulettes, d'incantations ou de prières. Ou bien on peut confier sa « maladie » à un dieu, à un maître, un gourou et plus particulièrement à un psychothérapeute.

On passe alors par diverses phases d'euphorie et de dépression. Au départ c'est la « lune de miel », puis c'est la déception et la dépression. Puis première initiation ou première vérité que l'on découvre sur soi et c'est à nouveau l'euphorie, pour un temps : on plane. Puis, dépression. Et ainsi de suite. On reste accroché à la béquille et cela peut prendre du temps. Mais, tôt ou tard, la béquille se dérobe, elle peut nous rejeter, ou bien nous nous rendons compte qu'elle ne peut plus nous soutenir. C'est la grosse dépression, la débâcle complète et l'on se retrouve au point de départ.

Que faire ? Prendre une nouvelle béquille ? Chercher un nouveau gourou, un nouveau Dieu, de nouveaux miracles ? La névrose continue, car en attendant on ne travaille surtout pas sur le vrai problème : sur soi.

Pour conforter la fuite de soi, on peut développer ce que nous appellerons le **délire passéiste**. Il s'agit de croire que toutes nos souffrances actuelles ont pour origine un quelconque traumatisme ou les conditions de notre existence dans le passé, durant notre enfance. Bien sûr, d'une certaine façon, c'est vrai, la névrose part bien de là. Cependant, notre situation névrotique s'inscrit **ici et maintenant**, il s'agit de l'emballement de la dynamique mentale et connaître l'origine de l'emballement ne sert strictement à rien pour canaliser et réduire l'emballement lui-même. C'est en sens que toutes les psychanalyses, techniques cathartiques, abréactives, techniques de travail sur les tensions corporelles, perlaborations des conflits infantiles, etc., tout cela est parfaitement inutile, voire nuisible et ne représente qu'une fuite du vrai problème, tant que l'on ne se décide pas à travailler directement sur ce qui ne va pas dans la situation **actuelle**. Il ne s'agit pas de rejeter l'inspiration passéiste, mais de bien comprendre que si elle ne s'accompagne pas d'un travail sur la dynamique mentale, il s'agit alors d'un délire passéiste, de la névrose et de la fuite de soi.

Une grande proportion des êtres humains vivent ou ont vécu une période de leur vie à ce niveau névrotique de confusion et de souffrance. Cependant, dans l'ensemble, les humains parviennent tôt ou tard à une sorte d'équilibre précaire. Nous avons parlé plus haut de la cuirasse et c'est effectivement grâce elle que la plupart des humains parviennent à vivre l'enfer jusqu'au bout. La cuirasse est une simplification artificielle de la structure névrotique par le refus de voir, de discerner la névrose, la souffrance et l'origine de la souffrance. La cuirasse fait appel à une structure mentale simpliste, débilitante et naïve. Son élaboration et son maintien se font grâce au jeu de **l'anesthésie**.

Le principe de l'anesthésie et de ne surtout pas **être là** ou **être avec soi**. Donc il s'agit de se distraire mentalement pour éviter toute situation qui pourrait nous amener à prendre conscience de notre enfer. Et pour cela, on se glisse et on s'accroche à un style de vie pouvant nous procurer suffisamment de distractions pour éviter **d'être là**. La caractéristique particulière d'une situation anesthésiante est l'accrochage dense et exclusif que l'on opère dessus, bien que cela puisse ne pas être apparent, car justement, le propre de l'anesthésie et de conduire à une sorte d'abêtissement, une stupidité hautement intelligente. Cette stupidité est basée sur un oubli fondamental, l'oubli de l'impermanence totale de la situation actuelle.

Impermanence aussi bien parce que nous pouvons mourir à tout instant, mais que les gens auxquels nous nous accrochons sont eux-mêmes périssables et, qu'enfin, toutes choses, toutes situations sur lesquelles nous nous appuyons peuvent à tout instant se dérober, s'écrouler, disparaître. La stupidité de notre cuirasse fait que nous pouvons fort bien donner une apparence d'équilibre, de santé et de bonheur. Cependant, il nous faut compter avec tout ce à quoi nous sommes accrochés pour préserver cette pseudo-santé et qui peut disparaître du jour au lendemain, nous abandonnant brusquement dans la panique et la confusion revenues aussitôt au premier plan.

La cuirasse se caractérise par un besoin incoercible de distraction, d'une vie variée et bien occupée. Mais aussi, on a besoin de points de référence, des choses qui nous appartiennent ou des êtres qui nous sont attachés, des situations qui se répètent et qui stagnent. On a besoin de tout cela : de la petite vie tranquille, du confort, de la satisfaction de tous nos petits désirs, de nos fantasmes, de nos théories, de nos croyances, de nos préjugés, de

nos principes moraux. Tout cela et de bien d'autres choses encore, et surtout d'éviter le silence, le vide, la solitude. Surtout ne pas se retrouver **seul avec soi-même dans le silence**, la pire des situations pour un être humain névrotique, mais bien cuirassé. « Seul avec soi-même dans le silence » est aussi la situation de la méditation et vous pouvez comprendre ainsi l'importance de la méditation, en tant que style de vie anti-anesthésie.

La cuirasse transparaît à la fois dans les idées qu'exprime l'être humain (étroitesse des conceptions, préjugés, intolérance, rationalisations, etc.), mais aussi, elle s'inscrit dans son corps qui, au pire, peut paraître réellement cuirassé avec des tensions musculaires ici et là, une respiration courte et irrégulière, une allure et des gestes mécaniques, un visage crispé.

L'anesthésie devient totale lorsqu'elle est couplée à la paranoïa qui, dans ce cas, représente un ensemble de rationalisations destinées à conforter les situations anesthésiantes et les justifier. Cela signifie que nous sommes devenus capables de nous donner tellement de bons arguments et d'excellents raisonnements pour maintenir l'anesthésie, qu'il ne nous est plus du tout possible d'envisager un état sans anesthésie. Nous sommes si bien anesthésiés que nous n'avons plus du tout les moyens de prendre conscience de l'anesthésie et seul un choc puissant pourra nous faire sortir de l'illusion.

Le problème, même s'il ne paraît pas immédiatement, est que nous sommes en sursis. Notre cuirasse ne se maintient qu'avec l'anesthésie et l'anesthésie est dépendante de tous les aléas de notre situation dans l'univers. Avec un peu de chance, on peut **s'en sortir** à bon compte et finir par un petit enterrement de première classe bien confortable et tout à fait dans le ton de notre petite vie. Pourquoi pas ? Nous sommes si persuadés qu'il n'y a plus rien après et **qu'on ne vit qu'une fois**, alors il faut en profiter ! Et vous pensez naïvement pouvoir réellement et pleinement en profiter en restant coincés dans votre cuirasse. Non, soyez tranquilles, faites ce que vous voulez, il n'y a sans doute pas d'enfer qui vous menace ou un paradis qui vous serait promis. C'est vrai qu'il n'y a pas vraiment autre chose au-delà. Mais ce que vous ratez et bien plus important qu'un paradis et, par-là, votre échec est pire que tous les enfers.

Enfermés dans une cuirasse, vous perdez toutes les possibilités d'atteindre mieux que tous vos petits plaisirs anesthésiants : vous manquez toutes les occasions d'expérimenter la joie sans condition et sans limites.

L'enfer ? Nous y sommes.
Le paradis ? La porte à côté.

LE NON-SENS DE LA VIE

Dans la mesure où nous sommes parvenus au « silence », la question même d'un sens à la vie ne se pose pas. Ayant poussé notre raison jusqu'au-delà de ses limites, nous sommes parvenu à l'intelligence intuitive qui, à l'aide du ligatrème, nous conduit à concevoir que : **d'une certaine façon la vie n'a pas de sens**, mais par ailleurs, il y a **un sens à la vie**, non point absolu, mais seulement **relatif** au champ de la conscience par laquelle il est élucidé et conçu.

La question d'un sens à la vie est une question philosophique. Elle fait donc partie de toutes ces questions dont nous avons au préalable interrogé la pertinence. Nous avons découvert rapidement que nous ne pouvions en fait poser aucune question et donc nous ne pouvions engager aucune réflexion philosophique pertinente. Et c'est simplement parce que nous ne pouvons même pas poser la question du sens de la vie (quel est le sens de la vie ? Qui sommes-nous ? Quelle est la signification de l'Être, de l'univers ? Que faisons-nous là ? Et pourquoi sommes-nous là ? Etc.) que nous pouvons dire que, d'une certaine façon, la vie n'a pas de sens.

La mort non plus d'ailleurs, ce qui nous préservera de glisser dans l'autre extrême, celle du suicide. Cependant, ce non-sens de la vie n'est point une négativité. Il ne s'agit pas d'un non-sens parce que la vie n'a pas de sens. D'une certaine façon, on peut dire qu'affirmer péremptoirement que la vie n'a pas de sens, donne un certain sens à la vie, un sens de non-sens. On peut alors commencer à échafauder tout un délire quant à l'absurdité de la vie, son inutilité, etc. Mais ce n'est pas ce que l'on veut dire en

psychophénoménologie lorsque l'on prétend que la vie n'a pas de sens.

Plus précisément la vie est à la fois sens et non-sens et il n'y a que par l'éclair de notre intelligence intuitive que nous pouvons saisir et comprendre cela.

Je pense que la question primordiale est : pourquoi y a-t-il quelque chose alors qu'il pourrait ne rien y avoir ? C'est la question de Leibnitz, la question de base, car c'est elle qui interroge l'émergence spontanée et inexplicable de l'Être à partir du rien de rien. Inexplicable puisque l'explication elle-même a émergé du rien de rien. Question qui nous ramène aussi au silence en ce formulant ainsi : pourquoi y a-t-il moi en train de me poser cette question ? Pourquoi cette question, en fait, alors qu'il pourrait ne rien y avoir ? Et ainsi de suite à l'infini.

Nous avons déjà travaillé intuitivement sur cela au chapitre de la cosmogonie. Nous devons d'abord saisir exactement ce que signifie rien de rien. **Rien de rien**. Puis on voit qu'il y a quelque chose. Ça peut être n'importe quoi, ce n'est pas important, pourvu qu'il y ait quelque chose. Et, en fait, comme à ce niveau primordial il n'y a aucune raison pour qu'il y ait ceci plutôt que cela, nous pouvons concevoir qu'il y a tout. Alors cela produit comme un basculement : il n'y a **rien de rien**, puis il y a **tout**.

Si nous parvenons à saisir intuitivement le rien de rien, le tout et, enfin, le basculement de l'un à l'autre, nous nous rendrons compte que le pourquoi ou le sens de ce basculement, du rien de rien au tout, ne se pose pas. Il n'y a pas eu besoin de raison, de motivation, de cause, de signification, de volonté, de pourquoi, de logique ou autre chose pour que, spontanément, **apparaisse le tout**[vac]. Car le tout étant le tout, la totalité, il contient déjà toutes les raisons, les causes, tous les pourquoi et ne peut donc être le produit lui-même d'un pourquoi, la conséquence d'une volonté, d'une intention, d'une signification, d'un sens préétabli. La totalité, par son principe même, ne possède ni ne renvoie à aucune antériorité ; et cela d'autant plus que toute articulation entre antériorité et actualité nous place nécessairement en présence du concept de temporalité qui appartient déjà à l'actualité, au tout et ne peut donc être le lieu d'une antériorité au-delà du tout.

On peut même dire que du rien de rien est apparu subitement le sens de la vie. Mais alors, quel est le sens de l'apparition du sens de

la vie ? Et cette question elle-même est sortie spontanément du rien de rien, renvoyant à une autre question similaire et tout aussi vacuitive, qui renvoie à une autre et ainsi de suite…

Voyant ainsi clairement que la vie ne peut répondre d'une signification et que tout ce que nous faisons, entreprenons, recherchons, fuyons, que tout cela n'a pas de sens absolu et que nous ne parvenons jamais à établir un sens, une signification valable à tout cela, nous nous retrouvons toujours « confiné au silence ». Toujours nous sommes inexorablement amené à lâcher prise au désir de théoriser notre monde et à « arrêter ». Cet **arrêt** que l'on cultive par la pratique de la méditation.

Nous avons découvert le côté faux, irréaliste et sa responsabilité dans nos souffrances, de ce désir panique à cerner l'univers, la situation actuelle dans un sens intellectuel, un système théorique construit à partir de valeurs et de concepts, de postulats, surimposés arbitrairement à la réalité et renforcés de toutes parts par le moyen d'un système complexe d'émotions et de sentiments que l'on agite devant sa raison pour l'illusionner davantage, comme le leurre pour tromper le gibier.

Tout cela est appelé la **structure névrotique**. Il s'agit d'une structure de souffrance. Souffrance jusque dans le bonheur qui n'est jamais parfait. À ce niveau donc, il ne s'agit pas seulement de cette souffrance dualiste qui s'oppose au bien-être, au bonheur, à la volupté, ou tout simplement à l'indifférence, souffrance qui répond d'une douleur, d'une situation anti-plaisir, de quelque chose que nous voulons fuir.

La souffrance psychophénoménologique (au même titre que *dukkha* dont parle le Bouddha) représente plutôt l'état de confusion infinie dans lequel l'Être (ce qui est) tombe, avant de retourner à l'indifférenciation. Il s'agit donc de la souffrance en tant qu'elle est tout, aussi bien une maladie, la mort, une rage de dents, la fin d'un amour ; mais aussi souffrance d'une joie, d'un plaisir, d'un repos, d'une pierre, d'un verre d'eau, d'une étoile, d'un univers. Tout l'univers est souffrance lorsque l'on parvient à saisir la formidable illusion, la suffocante confusion de ce déploiement de l'Être dans son infinie complexité.

Le phénomène de la **condition humaine** n'est qu'une simple mise en forme, un simple aspect, une facette de la souffrance. Et

lorsqu'on parvient à sentir plus que comprendre cela, alors beaucoup de choses deviennent lumineuses.

Le problème est que, d'une certaine façon, il n'y a pas vraiment de souffrance non plus. Cela signifie qu'une certaine façon de concevoir la souffrance est aussi une façon de conforter la structure égoïque illusoire. C'est ainsi qu'il convient de ne pas trop s'attarder sur la souffrance, même psychophénoménologique, car c'est là encore vouloir s'accrocher à une théorie. Non vraiment, il n'est pas légitime de concevoir la psychophénoménologie comme une théorie pertinente et correspondant de façon réelle et absolue **à ce qui est**. Là encore nous avons à arrêter, à nous confiner au silence.

Alors que se passe-t-il à présent ? Nous avons décidé d'arrêter, mais nous nous demandons (en supposant que nous puissions réaliser cela) : qu'est-ce que ça va donner d'arrêter ?

À ce niveau, très subtil, nous interrogeons la pertinence de « l'arrêt » lui-même. Arrêter est devenu aussi un jeu de l'ego et celui-ci cherche à se figurer en quoi cela consiste et, en attendant, il n'arrête surtout pas. La névrose continue parce qu'au lieu de s'arrêter simplement, on est en train de se demander comment s'arrêter, si l'on va pouvoir réaliser cela et ce qui va bien pouvoir se réaliser ensuite.

En fait, arrêter c'est arrêter ! Je veux dire qu'il faut le faire, se foutre à l'eau et ne pas réfléchir à propos d'arrêter. Car c'est justement en réfléchissant que l'on tombe dans les illusions extrémistes qui nous conduisent vers des schémas de comportement aberrants. Alors, on a l'impression que pour arrêter il faut faire quelque chose de spécial. Qu'il faut, par exemple, laisser tomber le travail, famille et enfants et se faire moine ou ascète ! Ou bien pense-t-on qu'il faut arrêter en se suicidant ou bien, à l'inverse, on est persuadé qu'il faut commencer à jouir de la vie à tour de bras. Mais ce n'est pas là, sans doute, de bons moyens pour arrêter. Tout au plus ne fait-on que nourrir et engraisser l'ego de ses théories.

Arrêter ne correspond pas à un style de comportement particulier. Arrêter signifie que l'on reconnaît qu'il n'y a rien de spécial à faire. Que l'on n'a pas une œuvre à réaliser sur Terre, des gens à sauver ou que sais-je encore. Que l'on n'a pas à se glisser dans un style de vie exotique ou spécial, comme devenir végétarien ou non-violent ou de pratiquer l'abstinence sexuelle.

Cependant, le fait de reconnaître qu'il n'y a rien de spécial à faire ne signifie pas qu'on pense qu'il n'y a plus rien à faire. On se coucherait par terre, là, sans bouger, sans manger, sans respirer, attendant la mort. En fait, ce ne serait pas encore cette fois-ci arrêter. Nous aurions encore donné naissance à une structure égoïque qui fait quelque chose : qui arrête !

Arrêter vraiment c'est… Bon, eh bien, faites simplement ce que vous avez à faire ! Si c'est la vaisselle : faites la vaisselle. Si c'est l'amour : faites l'amour. Dormir ? Dormez. Travailler ? Travaillez. Voilà ce que signifie vraiment « arrêter ».

Mais alors, allez-vous penser, que se passe-t-il ? Je ne vois pas de différence entre le fait de soi-disant arrêter et celui de ne pas arrêter, d'être un ego confus en pleine action dans l'univers.

C'est vrai, c'est parfaitement vrai. Vu de l'extérieur, d'une certaine façon, il n'y a pas de différence puisqu'arrêter ne correspond pas à un schéma de comportement particulier. Il n'y a pas trop de différence. En fait, la différence est à l'intérieur.

Celui qui a arrêté ne considère de la vie qu'un sens relatif. Un sens totalement relatif à la situation actuelle. L'être humain est ainsi éveillé à l'ici et au maintenant et n'est point enfermé dans des théories rigides.

Celui qui a arrêté ne considère plus aucune théorie, quelle qu'elle soit, comme quelque chose de fixe, absolu, immuable. Et sur le plan pratique, celui qui concerne l'action quotidienne, ce désaccrochage aux théories est très important.

À ce niveau de clarté et de spontanéité, il n'est plus question, par exemple, de s'accrocher au conformisme social d'une façon totale et inconditionnelle. Simplement, celui qui a arrêté respecte le conformisme social juste de façon à ne pas trop choquer les gens autour de lui. Mais par ailleurs, il se sent totalement libre et n'appuie son action sur aucun principe, aucun préjugé.

Arrêter, c'est devenir a-moral. Une amoralité que toute personne qui n'a pas arrêté prendra pour de l'immoralité. En fait, quelqu'un qui a vraiment arrêté, quoi qu'il fasse, ne sera jamais immoral. L'immoralité appartient à la structure égoïque, non seulement, nous l'avons vu, parce qu'elle s'oppose à la moralité, mais aussi parce que l'action immorale est l'action d'un ego centralisé, conscient de lui-même.

Pour l'être qui a arrêté, on dit aussi l'être éveillé, il n'y a pas non plus appui sur la théorie de son propre ego. Il ne se considère pas lui-même en opposition aux autres, donc il ne peut pas s'engager dans des actions égoïstes et par là immorales. Ses actions peuvent être, peuvent sembler, immorales par rapport à tel système moral auquel elles s'opposent, mais en elles-mêmes, en ce qui concerne l'être éveillé qui les accomplit, elles n'ont aucun caractère de moralité ou d'immoralité.

L'être éveillé est amoral au sens où il ne suit aucune règle de morale précise d'une façon rigide. Il ne fait que s'adapter à la moralité ambiante, même si elle est chaotique, et il reste libre, à tout moment, de faire ce qu'il lui plaît, mais sans tenir compte de lui-même.

À ce niveau, surgit un nouveau problème, car on a une tendance inévitable à s'accrocher à ce « sans tenir compte de lui-même » et à échafauder autour de cela tout un système logique et pertinent pour se comporter dans la vie, donc donner un sens à la vie.

Mais il n'est pas non plus pertinent de faire du « sans tenir compte de lui-même » une théorie rigide et sérieuse. Il ne s'agit pas, pour ne pas tenir compte de soi, de devenir amorphe et sans réaction. La non-réaction devenant, en ce sens, une façon de tenir compte de soi. Tout compte fait, si vous menacez la vie d'un être éveillé, on peut dire que, **sans tenir compte de lui-même**, en état de légitime défense, il pourra aussi bien vous repousser énergiquement et se défendre d'une manière appropriée.

Ne pas tenir compte de soi-même ne signifie pas que l'on se laisse assassiner, mais plus simplement que l'on vit à ce niveau d'ouverture et de spontanéité (dans l'action) où l'on ne s'observe plus, où l'on vit à un tel degré de confiance en soi et dans les situations qui se présentent, que l'on n'éprouve plus le besoin d'assurer ses arrières au moyen de la considération de soi.

L'être éveillé a abandonné aussi bien les états de conscience superficiels névrotiques, que la conscience centralisée. Pour lui, l'ego centralisé n'est qu'une structure mouvante et floue sur laquelle il ne prend pas appui. Il vit, en quelque sorte, au niveau de la conscience indifférenciée et même au-delà, pourrait-on dire, puisqu'il n'est même pas assis en extase en train de méditer.

Et c'est ainsi que l'on peut commencer à pressentir la chaleur, la joie et l'amour infinis qui émanent de l'état spontané d'éveil. On a

laissé tomber, on a lâché prise à tout ce qui pouvait causer le manque de confiance, l'angoisse, la haine. On est parvenu à laisser tomber tous les échafaudages mentaux, les structures névrotiques, que ce soit les pensées discursives, les émotions, les théories ou les fantasmes. **On a arrêté !**

Nous pourrions écrire des montagnes de livres sur tout ce qui concerne le fait d'**arrêter** ; mais cela ne vous fera pas arrêter tant que vous ne prendrez pas la décision vous-même. Tant que vous n'aurez pas trouvé le courage de le faire.

Vous êtes encore confronté à votre névrose que vous commencez à cerner un peu, mais vous ne voyez toujours pas comment arrêter. « Comment arrêter ? » est l'ultime question que l'on se pose pour ne pas le faire. Il convient de ne plus se poser de question, ni celle-là ni une autre et… arrêter ! Il faut le faire.

Il ne vous reste plus qu'à vous asseoir de temps en temps pour vous entraîner peu à peu à vous arrêter. Vous venez de comprendre ainsi qu'il convient que vous vous engagiez délibérément sur la voie de la méditation pour concrétiser, dans votre vie, le **non-sens** philosophique de la vie.

Cependant, de nombreux empêchements peuvent persister qui vous arrêtent dans vos motivations et votre impulsion à méditer. Le plus fréquent, et nous en avons déjà parlé au chapitre de la méditation, est de considérer celle-ci comme une simple méthode, une bonne recette pour mener sa vie. Alors on peut dire : « La méditation est une bonne recette, mais comme je connais telle ou telle autre bonne recette, je ne vois pas pourquoi je choisirais celle-ci plutôt que celle-là. » Ou bien l'on peut trouver disproportionné – et l'on n'aura pas tort – l'aspect philosophique et très profond de la spiritualité et de tout ce qui concerne le sens de notre vie sur Terre, dans l'Univers, par rapport à la simplicité d'une bonne recette. C'est un peu comme si un savant qui viendrait de vous expliquer en long et en large à l'aide d'une théorie complexe tel phénomène, telle expérience, finissait par vous dire : « Et bien maintenant, pour obtenir le résultat recherché, il suffit de mettre de l'eau dans une casserole et de la faire bouillir. »

Le problème est que la méditation n'est ni une technique, ni une méthode, et encore moins une bonne recette. Ce qui nous trompe est le terme « méditation » qui suggère quelque chose que l'on fait délibérément, donc à partir d'un choix, comme lorsque l'on décide

de jouer du piano ou d'aller au cinéma. Cependant, la méditation est un état naturel de l'être, tout comme le sommeil ou la veille, et ne procède donc pas d'un choix particulier. Le seul choix que nous ayons à faire est de favoriser ou pas cet état. Un peu comme si une majorité de gens ne dormait pas, que quelques-uns ce soient aperçus que dormir est bénéfique et se soient entraînés à favoriser l'expérience quotidienne du sommeil durant leur vie. Les autres, s'ils n'ont pas compris l'aspect naturel du sommeil, pourront toujours critiquer et prétendre qu'il ne s'agit que d'une bonne recette, qui en vaut bien une autre. Telle est l'erreur.

La méditation étant un état naturel – mais oublié, négligé – de la nature humaine, l'aspect dérisoire ou secondaire ou relatif, qu'il peut prendre, se trouve de ce fait remis en question.

Nous avons déjà parlé des états spontanés de méditation qui nous prouvent le naturel de cet état. Il faut savoir que dans la structure névrotique elle-même, l'état de méditation émerge. Il arrive, par moment que l'esprit, à force de tourner, se fatigue et s'arrête, en quelque sorte, de lui-même. Ce phénomène apparaît plus particulièrement lorsqu'on dit que nous sommes « dans la lune ».

Être « dans la lune » est tout à fait différent de la rêverie volontaire, c'est un état mental très proche du rêve nocturne, mais on ne dort pas. Le mental se condense sur un enchaînement de pensées et l'on ne perçoit pratiquement rien d'autre.

Tout le champ de la conscience et empli par la pensée qui tourne d'elle-même sans que l'on puisse vraiment la contrôler et il se produit une confusion spontanée entre la pensée et celui qui pense, ils ne se distinguent plus l'un de l'autre. Alors on ressent une sorte de repos, un plaisir à se laisser aller ainsi dans cette condensation mentale. Et c'est bien naturel, puisque c'est le seul moyen que possède notre mental pour se reposer un peu. Le fait que notre esprit se condense sur une suite de pensées et d'images mentales n'est pas un problème. La condensation provoque une sorte de simplification de l'état mental et lorsqu'on est « dans la lune », la rêverie, par sa densité bien circonscrite a des thèmes simples et souvent répétitifs, offre effectivement une occasion de repos mental par rapport à l'effroyable complexité du délire quotidien et permanent.

Si l'on tâche de se souvenir de nos états « dans la lune », on pourra observer que l'esprit pratique de lui-même la répétition de certains éléments contenus dans la conscience. Ainsi, la rêverie de l'état dit « dans la lune » se caractérise par un déploiement en saccades successives. C'est un peu comme un bègue qui vous dirait : « J'ai-j'ai-j'ai des-des-des di-di-dif-f-f-ficultés à-à-à p-p-parler ». Lorsqu'on est « dans la lune », au lieu que les images mentales se suivent les unes derrière les autres, chaque image est répétée plusieurs fois dans le champ de la conscience avant de passer à la suivante. Et, bien souvent, lorsqu'un certain nombre d'images sont ainsi passées, le mental retourne à la première et recommence à passer le film, cela pouvant se produire plusieurs fois de suite, très rapidement, donnant l'impression qu'il n'y a eu qu'une seule rêverie, d'une seule enfilade.

Nous devons bien voir là, dans cet état spontané « dans la lune » **une tentative du mental pour créer un espace entre lui et les formations mentales**.

Lorsque l'on médite, on ne fait que favoriser l'émergence de cet état d'espace intérieur et la première preuve en est, qu'après quelque temps de pratique de la méditation, on est rarement « dans la lune », mais par contre on parvient à développer, à la faveur du repos mental, de grandes capacités d'attention, qui nous évitent beaucoup d'erreurs, ces erreurs – fautes d'inattention – qui sont le lot commun des gens névrosés et très occupés à ruminer toutes leurs petites idées, dont l'esprit est très fatigué, ce qui les rend très « dans la lune ».

Sans être vraiment « dans la lune », certaines personnes peuvent aussi, à l'occasion, expérimenter des états spontanés de condensation mentale sans qu'il y ait vraiment apparition des images mentales. Beaucoup prétextent de telles expériences pour ne pas s'engager dans la discipline méditative, mais c'est là une erreur. Nous ne devons pas considérer ces méditations spontanées comme suffisantes. En fait, nous vivons bien en dessous de nos besoins réels de méditation et la méditation spontanée et sporadique indique plutôt que nous manquons de repos mental, nous « tombons de méditation », comme lorsqu'on tombe de sommeil après une nuit blanche.

Cependant, il arrive souvent que l'esprit soit si fatigué qu'il ne parvient plus à provoquer le repos spontané, cela d'autant plus si

nous sommes fortement accrochés à notre névrose et à nos processus mentaux, de sorte qu'il n'y a que le matin, après une nuit de sommeil, que le mental parvient à trouver un peu de fraîcheur et d'espace pour se glisser dans la condensation. C'est pour cela que c'est surtout en prenant notre petit-déjeuner que nous tombons « dans la lune » et que nous n'avons pas très envie de parler à qui que ce soit.

Si l'on a bien compris l'aspect naturel de l'état de méditation, il ne nous reste plus qu'à favoriser cet état pour en obtenir les bénéfices et pour cela nous devons nous astreindre, au départ, à la discipline quotidienne d'une ou deux méditations. Et cela jusqu'à ce que l'état méditatif soit vécu réellement comme un état naturel. Il s'agira d'un cycle naturel de notre mental qui réclame le repos et nous ne pourrons plus nous passer de méditation, tout comme nous ne pouvons pas nous passer de sommeil.

Au départ, lorsque l'on médite, on se trouve confronté au travail mental et sa contrainte. Il y a lieu, à ce niveau, de commencer par prendre un peu de distance, d'espace, entre le délire et nous-mêmes. En ce sens, « nous-mêmes » représente la partie stable, calme, reposée de notre mental. C'est pour cette raison que les débuts en méditation consistent simplement à **être là** dans la simple répétition, sans effort et sans concentration excessive, de l'élément de la situation actuelle que l'on aura choisi. L'élément choisi n'a pas à être valorisé, car il n'a aucune importance. Que ce soit la respiration, un vocable ou autre chose, ce n'est pas important. Ce qui compte est que **cela** nous inspire, qu'il y ait une sorte d'affinité entre l'élément choisi et nous-mêmes et, quel qu'il soit, nous progresserons de la même façon, car tout dépend, en fin de compte, de notre persévérance. Nous devons créer pour nous-mêmes un style de vie qui permettra de développer notre faculté naturelle de méditer. Aussi bien, il s'agit d'aménager, peut-être jusqu'à remettre en question, notre vie professionnelle, familiale, nos loisirs, etc.

La méditation n'est pas une petite recette facile, du genre : « on va à la messe tous les dimanches matin pour avoir bonne conscience durant sept jours. » La méditation fait partie d'un choix pour un nouveau style de vie, une nouvelle façon de prendre la vie et il ne nous sera d'aucun intérêt que de faire des demi-mesures. Tout au plus risquons-nous de nous encombrer par une « occupation » inutile et pour laquelle nous ne sommes pas encore prêts. Cela dit, la méditation ne doit pas être une façon de s'occuper

ou un alibi pour se dire que l'on fait quelque chose pour sa santé. Il convient de méditer **vraiment !** Et pour cela, il faut accepter l'ennui, le profond ennui des premiers mois. Lorsqu'on commence à méditer, on commence aussi à s'ennuyer et c'est cela qui est intéressant. Il y en a pour quelques mois, quatre ou six ou davantage, tout dépend si l'on s'accroche ou non à la version névrotique de la méditation.

La version névrotique consiste à faire de la méditation la poursuite d'un but à atteindre, quel qu'il soit. Alors bien sûr, comme c'est long, comme on n'a pas du tout l'impression de progresser, c'est l'ennui et la lassitude qui gagnent. Cela jusqu'au moment où l'on arrête de poursuivre un but, on commence alors à méditer vraiment, c'est-à-dire simplement **être là**. Et l'on s'aperçoit soudain avec plaisir que le simple fait d'**être là** et suffisamment important pour que rien d'autre ne puisse attiser nos ambitions. Nous laissons tomber les désirs d'atteindre des états « lumineux », des transes, des extases et, renonçant à cela, nous parvenons spontanément à des choses fort intéressantes.

C'est à ce niveau que la condensation mentale commence à prendre forme et que nous parvenons ainsi à saisir l'**état de méditation** comme un état particulier et original de la conscience. Par ce fait, nous sommes « sauvés », ce qui signifie que pour la plupart d'entre nous, il ne sera plus possible de renoncer à la méditation. On peut alors abandonner à ce niveau le support répétitif de la méditation.

À présent, ces pensées, ce « délire », desquels nous avons pris de la distance et qui, de toute façon, participent encore grandement à notre pratique méditative (même après plusieurs années !) vont faire l'objet d'un travail. Il s'agira d'abandonner toute idée que la méditation consiste à faire un « vide mental », à rejeter les pensées. Nous n'en sommes pas encore là, tant s'en faut.

Cette histoire de rejeter les pensées n'est pas du tout dans l'esprit de la véritable méditation. C'est une affaire trop sérieuse, trop rigide, non naturelle, trop dualiste : nous sommes dans le noir et nous allons essayer de faire la lumière. En fait, tant que l'on fera lutter la lumière contre les ténèbres, notre méditation sera toujours faussée parce que relative, fragilisée parce qu'elle s'appuie sur l'effort du rejet, de la séparation entre ceci et cela. La méditation crée alors la dualité. Il s'agit plutôt, dans la vie en général, et durant

la méditation en particulier, de s'harmoniser entre le blanc et le noir, le lumineux et le sombre.

Le terme de « condensation » va nous ouvrir à une analogie fort intéressante pour notre propos. Si l'on considère que chacune de nos pensées est une molécule d'eau, lorsque l'esprit tourne dans sa ronde névrotique cela est représenté par la vapeur où les molécules d'eau, détachées les unes des autres, virevoltent dans l'espace en occupant chaque recoin. À la faveur d'une vitre froide – et pour nous la vitre froide et la technique méditative – la vapeur se condense spontanément, les molécules perdent de leur énergie au contact de la vitre froide et se rassemblent pour former une goutte d'eau. Ce qui est intéressant à remarquer est que la goutte d'eau, bien qu'en apparence totalement différente du nuage de vapeur, n'en est pas moins constitué des mêmes molécules que le nuage. Et il en est de même pour la méditation : les pensées sont toujours là, mais leur totalité forme un amalgame condensé. Au lieu d'avoir la tête pleine d'un nuage de pensées qui tourbillonnent, il n'y a plus qu'une goutte, qui contient toutes les pensées. Une goutte au milieu de la conscience et le reste est l'espace, vide.

En fait, si nous avons des pensées, si elles apparaissent, si elles sont là, c'est qu'il doit y avoir des raisons. Et ensuite, toutes virulentes que puissent être ces pensées, si nous ne faisons que les considérer comme **là**, alors nous sommes simplement **là** avec nos pensées. Ce qu'il faut comprendre, c'est que le fait d'être **là**, ce qui est la vraie méditation, n'implique pas une façon particulière d'**être là**. On peut tout aussi bien **être là** à ne rien faire, avec la conscience plus ou moins vide, **être là** avec nos pensées, nos fantasmes sexuels ou bien **être là** en faisant la vaisselle.

Cette notion d'**être là** est, au départ, difficile à comprendre. Mais le problème est sans doute qu'il faut davantage réaliser concrètement l'**être là**, donc méditer, plutôt que d'en faire une théorie pour nourrir l'intellect de notre ego. **Il faut le faire !**

Bien ! On médite. Tout compte fait, si tout va bien comme cela, il n'y a qu'à continuer et tout va s'éclairer au fil des années. Cependant, la plupart d'entre nous va continuer à se trouver confrontée à la persistance de leur état névrotique et tous les problèmes vitaux qu'il induit.

On pourra bien méditer, et deux fois par jour, pendant des mois, des années, durant tout ce temps, les problèmes, les souffrances, les

frustrations, la dépression, n'auront pas pour autant disparu comme par enchantement. Et cela va se retrouver sans cesse pendant nos méditations, sous la forme de vagues de pensées qui viendront nous « troubler ». Le problème est que cela ne doit réellement pas nous troubler, car ce n'est pas, nous le répétons, en voulant chasser nos pensées que nous résoudrons nos problèmes et que nous parviendrons à méditer correctement. Tout au plus assisterons-nous, lors d'un tel effort, à l'explosion d'une profusion de pensées délirantes. Nous devons arrêter l'effort et nous détendre.

Ainsi, le développement en nous-mêmes de la capacité de condensation mentale va être l'occasion de travailler sur nos pensées. À notre niveau superficiel de délire mental durant la veille, notre vie quotidienne, nous n'allons jamais « jusqu'au bout » de nous-mêmes, au bout de nos pensées et pour cette raison nous ne parvenons pas à nous cerner, donc nous « libérer ».

Il ne s'agit pas, dans l'état de condensation mentale que procure la méditation, de se lancer d'une façon trop délibérée et sans spontanéité dans le travail mental. Tout notre « travail » va consister à accueillir nos pensées, **toutes** nos pensées et nous y ouvrir. Il s'agit donc de laisser couler librement nos pensées, sans effort et sans concentration. Donc, au départ, on revient sur l'élément répétitif, puis, lorsqu'on se sent bien détendu et « condensé », le corps lourd et chaud, on se laisse « inspirer » par notre processus mental. Cela signifie que l'on ne fait pas d'effort pour revenir sur l'élément choisi, qu'on laisse la pensée tourner d'elle-même, sans trop s'y complaire, mais sans trop la retenir non plus.

Les flux de pensées font partie intégrante de la pratique méditative, ils en sont l'envers. L'endroit c'est l'élément choisi et bientôt ce sera la condensation, dans une sorte de « vide », lorsqu'on a laissé tomber l'élément répétitif.

Et c'est ainsi qu'il convient de méditer : favoriser l'élément répétitif ou le vide, mais laisser le champ libre au déploiement des pensées. Puis revenir au vide, puis retourner aux pensées et ainsi de suite, sans y faire participer la volonté. Bientôt, on ne percevra plus guère de différence entre le vide et les pensées. Bientôt, la dualité s'estompe et l'on ne sait plus si l'on pense ou si l'on ne pense pas et ainsi on parvient à dépasser l'illusion de considérer le « vide » (comme un état particulier), car en le considérant on ne fait que le

remplir, il devient une pensée (pensée sur le vide) et c'est là un petit jeu très comique. En fait, **le vide est l'absence de considération de quoi que ce soit**. La méditation ne consiste donc pas à arrêter les pensées, mais plutôt à arrêter de considérer les pensées et le reste… Au lieu d'être un vide, il s'agit plutôt d'une « inspiration », d'une « ouverture », d'un « élan », tous concepts qui s'appliquent beaucoup mieux à la réalité de la méditation que le concept de « vide ».

C'est à la faveur de cette ouverture que nous parviendrons spontanément « jusqu'au bout » de nos pensées, de notre délire et que nous induirons pour nous-mêmes une **élucidation**.

À la différence des psychothérapies occidentales, dans le travail méditatif, il n'y a pas de relation avec quelqu'un qui nous écoute. Dans le silence de nos pensées qui tournent, nous nous écoutons nous-même. C'est bien suffisant et c'est bien la seule chose à faire pour s'élucider soi-même.

Mais pour expliquer cela, nous allons devoir rajouter à notre cheptel deux autres vacuités, deux expressions figurées qu'il conviendra de ne pas considérer au pied de la lettre comme des réalités.

La pratique de la méditation avec l'espace intérieur qu'elle favorise induit l'apparence d'une opposition entre l'ensemble de nos qualités d'éveil, de santé et l'ensemble de nos processus confus, morbides, névrotiques. Et, d'une certaine façon, on peut reconnaître et appeler une partie de nous-même l'**éveillé**$^{\textbf{vac}}$ et l'autre le **névrosé**$^{\textbf{vac}}$. Ce sont ces deux concepts vacuitifs et que nous emploierons pour décrire l'élucidation méditative.

Lorsque l'on s'ouvre à nos pensées, au délire, il s'agit du **névrosé** en nous-mêmes qui délire et qui est observé par l'**éveillé**. L'**éveillé** est comparable à un « psychothérapeute », à la différence qu'il est nous-même.

En Occident, comme en Orient, on défend souvent l'idée de la nécessité d'un maître (un gourou, un analyste, un « psy ») pour pouvoir avancer valablement et dépasser les petits jeux de l'ego. Sommes-nous pour nous-mêmes des « auditeurs » valables ? N'y a-t-il pas un risque de partialité et que jamais nous ne serons capables de **tout** nous dire ? Nous voyons là un préjugé. Le préjugé de penser qu'il faut absolument être dans cette relation dissymétrique « maître/disciple », pour pouvoir sortir de la superficialité de la

considération de nous-même. Relevons que si la présence d'un maître peut aider à plus d'objectivité sur soi, elle peut aussi nourrir l'ego de la réputation du maître, comme argument d'autorité (« j'ai été psychanalysé par un tel analyste célèbre » ou « j'ai suivi les enseignements d'un tel gourou célèbre ». Mais ce n'est là que caution pour l'ego et, partant, un habit pour cet ego en mal de reconnaissance.

L'expérience de la méditation nous prouve largement que ce préjugé n'offre aucune réalité. Si l'on décide de méditer vraiment, on parvient à créer une telle ouverture, un tel espace intérieur, qu'en quelques mois ou quelques années, l'**éveillé** devient en nous le plus impartial des juges, le plus lucide des auditeurs, d'autant plus lucide que c'est nous-mêmes qui nous écoutons.

Non seulement cela, mais par la méditation nous entrons dans une relation privilégiée et permanente avec nos qualités d'éveil et, peu à peu, en méditation ou dans n'importe quelle situation de la vie, facile ou difficile, il y a toujours l'**éveillé** qui est là et qui sourit et qui reste stable et inébranlable (comme les représentations du Bouddha), tandis que le **névrosé** s'affole, cours à droite et à gauche, gémit, souffre et pleure.

De cette façon si nous avons le courage de reconnaître que le véritable « maître » de tout être humain et lui-même (lui dans les situations de la vie), nous n'aurons pas à passer par le détour, bien souvent inutile ou hasardeux, de prendre un maître, un thérapeute, un guide spirituel, que de toute façon nous devrons abandonner un jour ou l'autre.

Mais, bien entendu, si la névrose particulière d'une personne l'engage fortement à se mettre sous la férule d'un gourou, elle doit réaliser cela, c'est sa voie : une étape à franchir et à dépasser.

Ainsi, par l'ouverture à nous-mêmes nous parvenons spontanément à nous élucider, nous comprendre et expliciter non seulement nos petites affaires du passé avec « papa et maman », mais aussi retrouver notre véritable place au sein de l'univers. Nous ne devons défavoriser aucune pensée durant la méditation. Qu'il s'agisse de pensées intelligentes, stupides, grossières, viles ou vertueuses. Nous devons nous ouvrir aussi bien à ce qui est noir qu'à ce qui est blanc en nous-mêmes. Nous avons des facultés imaginatives extraordinaires (surtout en état de condensation mentale) pour vivre toutes les orgies, tous les paradis, tous les

enfers, toutes les guerres et revivre tout notre passé et, nous ajouterons, bien au-delà.

Mais pour cela, ne faites aucun effort, ouvrez-vous simplement, laissez l'inspiration vous envahir. Peut-être penserez-vous à des choses affreuses et triviales, qu'à cela ne tienne, vous devez vous y ouvrir aussi bien. Si l'élaboration de fantasmes sexuels induit chez vous un désir sexuel, interrompez parfois votre méditation pour vous satisfaire et reprenez-la ensuite. Nous conseillons même aux débutants qui sont gênés par des problèmes de désir sexuel, de se satisfaire sans culpabilité avant de méditer, car la méditation n'en sera que meilleure et facilitée pour les débuts. Bien entendu, cela n'a pas à être systématique, mais simplement lorsque vous en avez envie. Expérimentez aussi de temps en temps, durant la méditation, l'extinction du désir sexuel sans passer par son assouvissement, mais grâce au simple contrôle mental et vous comprendrez ainsi la responsabilité prépondérante du processus mental dans l'élaboration du désir sexuel (il en est bien sûr ainsi pour tous les désirs).

Tout ce travail qui implique la névrose dans la pratique méditative dure en général plusieurs années. Mais l'on se sent franchir diverses étapes qui nous donnent le sentiment très net de nous améliorer et de suivre un sentier ascendant. On peut avoir lié méditation et sexualité, comme nous venons de l'indiquer, pendant trois, quatre ou cinq années, mais il arrive nécessairement un jour où l'espace intérieur et tel que nous devenons maître de notre désir sexuel et peu à peu notre méditation et toute notre vie se « purifient », non point au sens où nous devenons « purs » par rapport et d'après les critères de la morale ambiante, mais simplement parce que la souffrance s'est estompée et qu'ont émergé en nous des qualités d'énergie, de joie, d'amour, de santé, de positivité, de créativité, etc.

Non seulement nous nous ouvrons durant la méditation à toutes nos pensées, nos fantasmes, nos délires, mais aussi à tous nos sentiments, nos émotions. Il pourra nous arriver d'être très en colère, d'éprouver des haines féroces. Ou bien de rire ou de pleurer. Ou bien d'éprouver des élans d'amour réellement divins, jusqu'à nous faire étouffer et pleurer de joie. Nous nous ouvrons à tout cela et nous le dépassons. Car, en méditation, on peut parler de dépassement, d'un au-delà au délire.

Au départ, lorsque l'on s'ouvre à soi-même, on a l'impression que l'on ne parviendra jamais jusqu'au bout. Et effectivement, tant que l'on refuse l'ouverture on pressent les potentialités infinies de toutes nos élaborations mentales. Ces potentialités ne sont pourtant que la conséquence de notre absence d'ouverture, ce sont les « et pourquoi pas ? » de la névrose qui nous ferment à nous-même.

Parfois, l'on peut être tenté de reproduire des expériences émotives bienheureuses qui sont apparues spontanément durant la méditation. Inutile de préciser qu'il s'agit là d'une grave erreur. Tout le processus de l'élucidation de soi par la méditation ne réussit que parce que nous nous ouvrons à un élan spontané et naturel à l'intérieur de nous-mêmes. Aussi bien chercher à reproduire des images, des émotions ou quoi que ce soit d'agréable ou désagréable, brise la spontanéité et nous fait retomber dans le carcan stéréotypé de la névrose. Laissez aux expériences spirituelles de la méditation leur caractère original d'inédit et de non-reproductibilité. On ne se baigne jamais deux fois dans la même méditation.

Dès que l'on s'ouvre, alors, après un temps de profusion, les nuages commencent à s'éclaircir. La confiance s'accroissant, un coin de ciel bleu commence à apparaître qui, peu à peu, s'étend jusqu'à l'horizon. Et l'on se rend compte ainsi que l'on parvient à se cerner, à s'élucider, que les potentialités infinies de notre névrose s'arrêtent là où apparaît la chaleur de l'ouverture.[35]

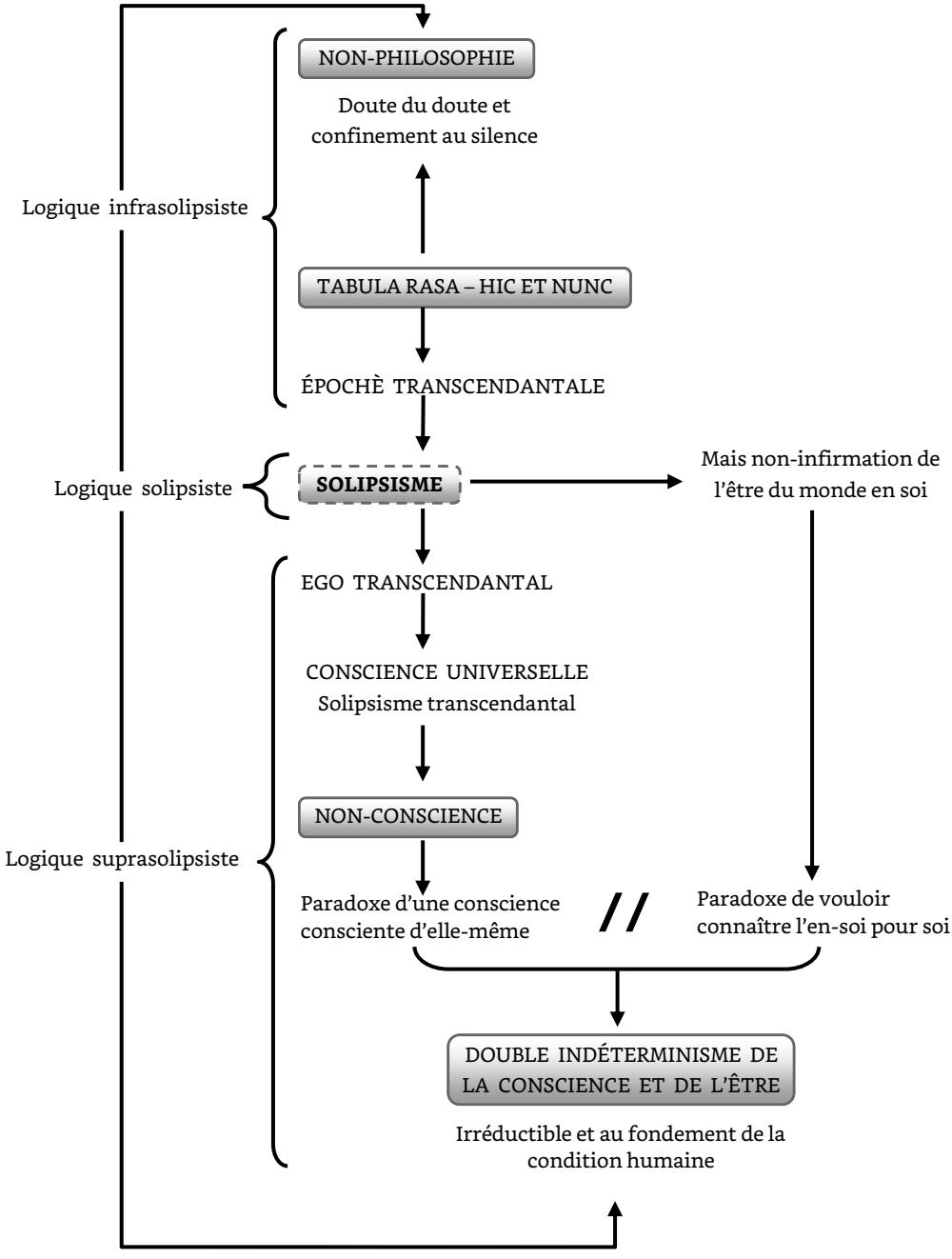
[35] De ce discours très dithyrambique et idéaliste d'il y a quarante ans, je tire aujourd'hui une vision bien plus modérée. Le « travail » méditatif est le travail de toute une vie. La vie du vénéré lama Chögyam Trungpa, alcoolique et dépressif, tout comme celle d'autres grands maîtres, nous montre des hommes aux prises avec leurs névroses, leurs souffrances, jusqu'à leur mort, malgré une pratique très avancée de la méditation et de grandes connaissances bouddhistes et spirituelles. Des déséquilibres intérieurs que tentent de cacher les mythologies autour de ces êtres exceptionnels. Pour ma part, je dirais en toute modestie que, quarante ans plus tard, il me reste beaucoup, beaucoup, beaucoup, de « travail » à faire…

BIBLIOGRAPHIE

1. Aurobindo Shrî (1970). *La Bhagavad-Gîtâ*. Paris : Albin Michel.
2. Blofeld John (1976). *Le bouddhisme tantrique du Tibet*. Paris : Éditions du Seuil, Points – Sagesses.
3. Brunton Paul (1969). *La sagesse du « moi suprême »*. Paris : Payot – Bibliothèque scientifique.
4. Brunton Paul (1976). *L'enseignement secret au-delà du yoga*. Paris : Payot (Bibliothèque scientifique).
5. Chögyam Trungpa (1978). *Méditation et action : Causeries au Centre Tibétain Samye-Ling*. Paris : Éditions Fayard.
6. Chögyam Trungpa (1976). *Pratique de la voie tibétaine : Au-delà du matérialisme spirituel*. Paris : Éditions du Seuil, Points – Sagesses.
7. Chögyam Trungpa (1979). *Le mythe de la liberté et la voie de la méditation*. Paris : Éditions du Seuil, Points – Sagesses.
8. Descartes René (1756). *Discours de la Méthode*. Paris : Librairie Philosophique J. Vrin.
9. Foulquié Paul (1947). *Traité élémentaire de philosophie. 3. Métaphysique*. Paris : Éditions L'École.
10. Freud Sigmund (1909). *Cinq leçons sur la psychanalyse*. Paris : Éditions Payot.
11. Frischer Dominique (1976). *Les analysés parlent*. Paris : Éditions Stock – Témoigner.
12. Hesse Herman (1975). *Siddhartha*. Paris : Éditions Grasset – Le livre de poche.

13. Husserl Edmund (1957). *Logique formelle et logique transcendantale*. Paris : Éditions Presses Universitaires de France – Collection « Épiméthée ».
14. Husserl Edmund (1969). *Méditations cartésiennes : Introduction à la phénoménologie*. Paris : Éditions J. Vrin – Librairie Philosophique.
15. Jaccard Roland (1975). *L'exil intérieur : Schizoïdie et civilisation*. Paris : Éditions Presses Universitaires de France – Perspectives Critiques.
16. Kasi Dawa Samdup Lama (1975). *Milarepa ou Jetsun-Kahbum : Vie de Jetsun Milarepa*. Paris : Éditions Adrien de Maisonneuve – Librairie d'Amérique et d'orient.
17. Kasi Dawa Samdup Lama (1979). *Le Bardo Thödol : Le livre des morts tibétain*. Paris : Éditions Adrien de Maisonneuve – Librairie d'Amérique et d'orient.
18. Kasi Dawa Samdup Lama (1979). *Le yoga tibétain et les doctrines secrètes ou les sept livres de la sagesse du Grand Sentier*. Paris : Éditions Adrien de Maisonneuve – Librairie d'Amérique et d'orient.
19. Lantier Jacques (1972). *La cité magique : et magie en Afrique noire*. Paris : Éditions Fayard.
20. Lowen Alexander (1979). *La bio-énergie*. Paris : Tchou.
21. Malinowski Bronislaw (1967). *La sexualité et sa répression dans les sociétés primitives*. Paris : Éditions Payot.
22. Mead Margaret (1978). *Mœurs et sexualité en Océanie*. Paris : Éditions Plon.
23. Naudon Jean (1973). *Le Bouddha*. Paris : Éditions Aimery-Somogy.
24. Neil Alexander S. (1978). *Libres enfants de Summerhill*. Paris : Éditions François Maspéro – « Textes à l'appui » Pédagogie.
25. Reich Wilhem (1933). *L'analyse caractérielle*. Paris : Éditions Payot-Poche.
26. Szasz Thomas (1978). *Le mythe de la psychothérapie*. Paris : Éditions Payot.
27. Walpola Rahula (1961). *L'Enseignement du Bouddha : D'après les textes les plus anciens*. Paris : Éditions du Seuil, Points – Sagesses.
28. Zwang Gérard (1972). *La fonction érotique (3 volumes)*. Paris : Éditions Robert Laffont.

SYNOPTIQUE DE MÉTAPHYSIQUE FONDAMENTALE



À PROPOS DE L'AUTEUR

Le docteur Éric Loonis est psychologue clinicien et psychopathologue. Il a exercé en tant que psychothérapeute libéral auprès de familles, de couples et de personnes addictées et il a mené une longue carrière de psychologue clinicien en institut médico-éducatif, auprès d'enfants, d'adolescents et de jeunes adultes handicapés. Éric Loonis est l'auteur de nombreux articles et ouvrages scientifiques sur les thèmes de l'addiction et de l'imaginaire érotique. Dans le cadre de son travail en institution, il a aussi publié sur les thèmes de la psychose infantile et des ateliers thérapeutiques.

Ce livre vous plaît, vous souhaitez en avoir une version imprimée sur papier dans votre bibliothèque, allez sur Amazon !

https://www.amazon.fr/dp/2957738724

TABLE

PRÉFACE DE 2020 1
INTRODUCTION de 1981 3
L'HUMAIN 7
LA NON-PHILOSOPHIE 11
L'EGO 21
LA CONSCIENCE ÉGOÏQUE 25
L'EGO TRANSCENDANTAL 43
LA VACUITÉ 49
LA MÉDITATION 57
LA LOGIQUE INTUITIVE 71
LA COSMOGONIE 89
LA VIE ET LA MORT 117
LE BIEN ET LE MAL 123
LA PSYCHOLOGIE PHÉNOMÉNOLOGIQUE 127
LE NON-SENS DE LA VIE 171
BIBLIOGRAPHIE 189
SYNOPTIQUE DE MÉTAPHYSIQUE FONDAMENTALE 191
À PROPOS DE L'AUTEUR 193

Un livre de jeunesse, une pensée en construction, la découverte implacable d'un non-sens à la vie.

Dans ce tout premier livre de jeunesse, le Dr Éric Loonis nous livre une pensée déjà bien construite autour du concept bouddhiste de « vacuité » et d'une théorie du développement de l'ego. Il y élabore une psychophénoménologie décrivant une « névrose » du désir, dans un cadre conceptuel à la fois bouddhiste et cognitivo-comportamental. À sa lecture, on parcourra avec l'auteur des réflexions métaphysiques concernant l'épochè transcendantale, les solipsismes subjectif et transcendantal, la méditation, la logique intuitive, la cosmogonie… explorant un non-sens à la vie. Ce livre est donc une préfiguration des réflexions futures et des écrits de fin de vie de l'auteur. On y trouvera de belles intuitions sur le multivers, l'univers-bloc, le Grand Tout, les indexations mentales, aussi bien que les prémisses des travaux ultérieurs du psychologue sur les addictions et les fantasmes. En résumé, c'est un livre très inspiré, qui a pu donner parfois, à l'auteur, l'impression d'avoir été écrit par quelqu'un d'autre.